

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

TAEKVONDO NAZARIYASI VA USLUBIYATI

FANIDAN

O'QUV-USLUBIY MAJMUA

Bilim sohasi:	600 000 – Xizmatlar
Ta'lim sohasi:	610 000 – Xizmat ko'rsatish
Ta'lim yo'nalishi:	5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

TOSHKENT

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Abdurasulova G.B. – " Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri, dotsent, p.f.n.
- Nuritdinova SH.N. – "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini o'qituvchisi.

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Ilmiy-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanish uchun tavsiya qilingan (201__ yil "___" _____ dagi "___"-sonli bayonnoma).

MUNDARIJA

FAN DASTURI	3
ISHCHI O'QUV DASTURI	26
MA'RUZALAR	46
DARS KONSPEKTI	193
GLOSSARIY	213

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

Ro'yxatga olindi:
№ BD – 5610500 – 4.01
2016 yil "08" 08



Oliy va o'рта maxsus ta'lim
vazirligi

2016 yil "25" 08

**TAEKVONDO NAZARIYASI VA USLUBIYATI
FAN DASTURI**

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari
bo'yicha)

Toshkent – 2016

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil "25" 08 dagi "355"-sonli buyrug'ining 2-ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashining 2016 yil "08" 08 dagi 3 - sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

Tuzuvchilar:

- Abdurasulova G.B. – O'zDJTI, "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri, p.f.n., dotsent;
- Nuritdinova Sh.N. O'zDJTI, "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

- Salamov R.S. – O'zDJTI, "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini professori, p.f.d.
- Kim D.K. – O'zbekiston taekvondo WTF assosiyasi bosh hakami.

Fan dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2016 yil "08" 07 dagi "12"-sonli bayonnomasi).

Fanning dolzarbligi

Ushbu dastur Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turlaridan biri taekvondo tasnifi, ushbu sport turining jismoniy tarbiya tizimida o'rni va roli, rivojlanish tarihi, taekvondo sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi, uslublari va vositalari, shu sport turining muammolari hamda taekvondo sportida ilmiy tadqiqot ishlari masalalari qamraydi

Taekvondo nazariyasi va uslubiyoti fani taekvondo bo'yicha o'qituvchi-murabbiylarni tayyorlashda etakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rganiladi. Talabalarga fan kursini o'zlashtirishda quyidagi talablar qo'yiladi: taekvondosport turining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi ahamiyatini bilish; taekvondo texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jixatdan egallash; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik hususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish; musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va hakamlilik qilish malakasiga ega bo'lish.

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jixatdan uzviyligi

"Taekvondo nazariyasi va uslubiyati" fani asosiy ixtisoslik fani hisoblanib, 1-8 semestrlarda o'tkaziladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan jismoniy tarbiya tarihi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, falsafa, pedagogika va sport pedagogikasi, biokimya na sport biokimiyasi, milliy va sport o'yinlari, engil otletikafanlaridan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlik talab etiladi.

Fanning ilm-fan, jismoniy tarbiya va sport hamda ishlab chiqishdagi o'rni

Jismoniy tarbiya va sport jahon siyosatining eng muhim yo'nalishlaridan biridir. Boks esa Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan va butun jahonda ommaviylashgan sport turi hisoblanadi.

Turli xalqaro musobaqalarda O'zbekiston bokschilari shoxsupada yuqori o'rinlarni egallab davlatimizni xorijiy mamlakatlarda shon-shuhratini yanada oshirmoqda. Shuning uchun boks sport turiga alohida talablar qo'yiladi.

Respublikamizdagi sport tashkilotlarida mavjud bo'lgan boks bo'limlariga yuqori malakali murabbiylar kerak bo'ladi. Shuning uchun ushbu fan asosiy ixtisoslik fani hisoblanib, ishlab chiqarish jismoniy tarbiya va sport tizimida ajralmas bo'g'indir.

Fanni o'qitishda zamonaviy ahborot va pedagogik texnologiyalar hamda o'quv mashg'ulotlarini loyixalash

Talabalarning taekvondo nazariyasn va uslubiyati fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muxim axamiyatga egadir. Fanni uzlashtirishda darslik, o'quv qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron matereallar va ko'rgazmali vositalaridan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy darslarida mos ravishda ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Fan modulining dasturi (module syllabus)

O‘quv kursining to‘liq nomi:	“Taekvondo nazariyasi va uslubiyati”		
Kursning qisqacha nomi:	IN: Taekvondo	Kod: T NvaU	
Kafedra:	Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati		
O‘qituvchi xaqida ma’lumot:	F.I.SH.	E-mail	
Semestr va o‘quv kursning davomiyligi	1- 8 – semestr		
O‘quv soatlar xajmi	Jami:	1101	
	Shuningdek:	-	
	Ma’ruza	124	
	Amaliy	404	
	Seminar	130	
	Mustaqil ta’lim	443	
O‘quv kursning statusi	Ixtisoslik fanlari bloki		
Dastlabki tayyorgarlik	Kurs “Taekvondo nazariyasi va uslubiyati” fanidan o‘zlashtirilgan balimlarga asoslanadi.		
<p>Fanning predmeti va mazmuni: - Talabalarga taekvondo bilimlarining nazariy asoslarini, taekvondo sport turining asosiy tushunchalari va kategoriyalarini, jang qoidalarini o‘rgatish hamda ularni amalda tadbiq etish ko‘nikmasini hosil qilishning nazariy va amaliy tomonlarini o‘rganishga yo‘naltirilgan.</p>			
<p>Fanni o‘qitishdan maqsad – talabalarda taekvondo sport turi vositalari uslubiyati, tamoyillari, mashg‘ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish, taekvondo tehnikasiga o‘rgatish, taekvondo mashg‘ulotining asoslari bo‘yicha bilim, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishdir.</p> <p>Fanni vazifasi - talabalarga taekvondo sport turining nazariyasi yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda zamonaviy uslublarini, sportda ilmiy izlanishni o‘rgatishdan iborat.</p> <p>"Taekvondo nazariyasi va uslubiyati" fanini o'zlashtirish jarayonida bakalavr:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taekvondo sport turining tarixi va rivojlanish bosqichlari O'zbekistonda sport tizimida taekvondo sport turining o'rni taekvondo sport turi bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning funktsiyalari taekvondo texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi taekvondo sport turida jismoniy sifatlarni rivojlantirish vosita va usullari texnikani, taktikani rivojlantirish vosita va usullari hamda taekvondo sport turi bo'yicha o'quv-mashg'ulot va musobaqalarda psixologik tayyorgarlik joriy, yillik va istiqbolli rejalashtirish taekvondo sport turiga dastlabki tanlovni o'tkazish <i>haqida tasavvurga egabo'lishi</i>; - taekvondo sport turining jismoniy tarbiya tizimida ahamiyati, sport turining jahonda va respublikamizda rivojlanish tarixi; mashg'ulot jarayonining tuzilishi; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik hususiyatga qarab, 			

mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarni ***bilish kerak***;

- taekvondo tehnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish; taekvondo bo'yicha turli lavozimlarda hakamlik qilish, taekvondo sportida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish; taekvondo sport turining vositalari va uslublaridan foydalanish, taekvondo sport turiga sportchilarni saralash ***ko'nikmalariga ega bo'lish kerak***;

- mashg'ulot jarayonini va musobaqalarini tashkil etish, o'tkazish; mashg'ulot yuklamalarini optimal rejalashtirish; sportchilarustidan pedagogik nazorat qilish; sportchilar bilan ma'naviy-mabrifiyva tarbiyaviynshlar olib borish, taekvondoda modellashtirish va bashorat qilish ***malakalariga ega bo'lish kerak***.

Kursning tematik tarkibi va mazmuni

№ p/p	Mavzular va bo'limlar	jami	Ma' - ruza	Amal mash gulot	so'rov mash g'ulot	Musta qil ish
1-semestr						
1.	Mutaxassislikka kirish	4	2		2	4
	Joriy (og'zaki)					
2.	Taekvondo tarixi.	6	4		2	4
3.	Taekvondo texnikasi asoslari.	2	2			4
	Joriy (og'zaki)					
	Oraliq (yozma)					
4	Taekvondoda sport faoliyatining ob'ektiv sharoitlari.	4		2	2	
	Joriy (og'zaki)					
5	Sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati.	6		6		2
	Joriy (og'zaki)					
6	Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.	14		12	2	12
	Joriy (og'zaki)					
	Oraliq (yozma)					
	1-semestr bo'yicha jami:	36	8	20	8	26
2-semestr						
1.	Taekvondoda usul va xarakterlarining tartibligi, turkumi va atamalari.	12	4	4	4	6
	Joriy (og'zaki)					
2.	Taekvondoning bazaviy texnikasi	20	2	16	2	12
	Joriy (og'zaki)					
	Oraliq (yozma)					
3.	Taekvondo taktikasi asoslari	20	2	16	2	12
	Joriy (og'zaki)					
4.	UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubiyati.	8		6	2	6
	Joriy (og'zaki)					
5.	Taekvodochini umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.	12	4	6	2	12
	Joriy (amaliy)					

	Oraliq (yozma)					
	yakuniy (yozma)					
	2-semestr bo'yicha jami:	72	12	48	12	48
3-semestr						
1.	Taekvondoning ilmiyasoslari	4	2		2	2
2.	O'quv mashg'ulot darsini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati .	12	2	8	2	12
	Joriy (og'zaki)					
3.	YOrdamchisportanjomlardamashg'ulo tlaro'tkazishuslubiyati.	14	2	10	2	8
	Joriy (og'zaki)					
	Oraliq (yozma)					
4.	Taekvondo bo'yicha ITI vaTUTIni tashkil va uning vazifalari.	8		6	2	12
5.	Taekvondoning dolzarb masalari.	4	2		2	4
	Joriy (og'zaki)					
6.	Taekvondoda xarakat malakasiing shakllanishi.	16	2	12	2	4
7.	O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan didaktik tamoyillar.	4	2		2	2
	Joriy (og'zaki)					
8.	Yosh taekvondochilarni tayyorlash uslubiyati	12	4	6	2	8
9.	O'rgatishning uslubi va vositalari.	18	2	14	2	4
	Joriy (og'zaki)					
10.	Taekvondochining texnik tayyorgarligi	16	2	12	2	16
	Oraliq (yozma)					
	Yakuniy (yozma)					
	3-semestr bo'yicha jami:	108	20	68	20	72
4-semestr						
1.	Taekvondochining taktik tayyorgarligi	10	2	6	2	8
	Joriy (amaliy)					
2.	Jismoniy tayyorgarligik	12	2	8	2	6
3.	Turli malakali sportchilar bilan individual dars olib borish uslubiyati	12	4	6	2	4
	Joriy					
4.	YoshTaekvondochilar bilan mashg'ulotda sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati	6		6		6
	Oraliq (yozma)					
5.	Taekvondochining jismoniy va maxsus sifatlarini rivojlantirish uslubiyati	12	4	6	2	8
	Joriy					
6.	Gurux darsida sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati	8		6	2	8
	Joriy (amaliy)					
7.	Taekvondochilar mashg'ulotining	4	2	-	2	2

	maqsadi, vazifasi va mazmuni					
	Joriy					
8.	Yosh taekvondochilar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari	8		6	2	6
	Oraliq (yozma)					
	YAkuniy (yozma)					
	4-semestr bo'yicha jami:	72	14	44	14	48
5-semestr						
1.	Psixik va irodaviy tayyorgarlik	4	2		2	2
	Joriy (og'zaki)					
2.	Taekvondochilar mashg'ulotlarining asosiy vositalari va ularni qo'llash uslubiyati	2		2		4
	Joriy					
3.	Individual darsda yuklamalar xajmini rejalashtirish uslubiyati	4		2	2	6
	Joriy (og'zaki)					
	Oraliq (yozma)					
4.	Taekvondo darsida xavfsizlikni ta'minlash.	8	2	4	2	2
	Joriy (amaliy)					
5.	Kyorigitexnikasivataktikasi, unio'zigaxosligi	6		6		4
	Joriy (amaliy)					
6.	Taekvondoda ilmiy-tekshiruv ishining uslubiyati va nazariyasi	12	4	6	2	8
	Oraliq (yozma)					
	YAkuniy					
	5-semestr bo'yicha jami:	36	8	20	8	26
6-semestr						
1.	Taekvondo bo'yicha ko'rgazmali chiqishni tashkil qilish va o'tkazish	12	2	8	2	6
	Joriy (amaliy)					
2.	Xatolarni topish va to'g'irlash uslubiyati	4		2	2	6
	Joriy (amaliy)					
3.	Jamoa UMD (UTZ)sinio'tkazish uslubi. Dars konspektini tuzish	12	4	6	2	8
	Joriy					
	Oraliq (yozma)					
4.	Yosh taekvondochilar bilan mashg'ulotlarda sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati	10		10		8
5.	Turli musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Musobaqa nizomi	16	4	8	4	8
	Joriy					
6.	Alohida janglar va musobaqalarda hakamlilik qilish texnologiyasi	6		6		4
	Joriy (amaliy)					
8.	Taekvondodamusobaqaqoidalari	4	2		2	2
	Oraliq (yozma)					

	Yakuniy (yozma)					
	6-semestr bo'yicha jami:	64	12	40	12	42
7-semestr						
1.	Nazariy va aqliy tayyorgarlik	4	2	-	2	2
2.	Taekvondo bo'yicha murabbiyning psixologik-pedagogik xarakteristikasi.	4	2	-	2	2
3.	O'quv-sport ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobga olish	16	4	8	4	14
	Joriy (og'zaki)					
4.	Gurux darsida sherik bilan mashq o'tkazish usuliyati.	16		14	2	10
	Joriy (og'zaki)					
5.	Taekvondochilarni tayyorlashni boshqarish.	4	2	-	2	2
	Joriy (og'zaki)					
	Oraliq (yozma)					
6.	OSMM va OZKda sportchini ko'p yillik tayyorlashni tashkil qilish.	6	4	-	2	8
7.	Musobaqa va mashg'ulot jarayonini moddiy-texnik ta'minlanish.	2		-	2	2
8.	Taekvondoning dolzarb masalalari bosqichda chet elda taekvondoning rivojlanish xolati	4	2	-	2	2
	Joriy (og'zaki)					
9.	Boshqarish nazariyasining umumiy asoslari.	4	2	-	2	4
10.	Sport takomillashuvini rejalashtirish	14	4	8	2	12
11.	Sport takomillashuvini nazorat qilish va hisobga olish.	8		6	2	6
12.	Malakali taekvondochilarning texnika-taktika xarakteristikalarining o'ziga xosligi	18	2	16		12
	Joriy (amaliy)					
13.	Individual darsdamurabbiyning xarakteristikalari.	20	2	16	2	6
	Oraliq (yozma)					
	Yakuniy (yozma)					
	7-semestr bo'yicha jami:	120	26	68	26	82
8-semestr						
1.	Musobaqalar tartibi. Musobaqalarda xakamlarlik qilish.	12		10	2	2
2.	Joriy (og'zaki)					
3.	Taekvondo bilan shug'ullanish uchun BO'SM, OUTBO'SM, SMOMga tanlab olish	14	4	8	2	4
4.	Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlaridan tanlovi va orientatsiya.	10	4	4	2	4
	Joriy (og'zaki)					
5.	Umumrivojlantiruvchi, tiklanuvchi va korreksiya mashg'ulotlari.	10		8	2	12
6.	Taekvondoda texnik-taktik takomillashuvining uslubiyatlari.	10	2	6	2	10

7.	Taekvondo bilan shug'ullanish uchun sport inshootlari va ularni moddiy-tehnika ta'minoti.	6	2	2	2	6
	Joriy (og'zaki)					
8.	Taekvondochilarni texnik-taktik takomilashuvini individuallashtirish.	14	2	10	2	16
	Oraliq (yozma)					
9.	Taekvondochilarni texnik-taktik takomilashuvini universallashtirish	12	2	8	2	4
10.	Taekvondochilar mashg'ulotlarining tizimi va yo'nalishi	6	2	2	2	2
11.	Taekvondochilar mashg'ulotlarida taktik ma'lumotlarining mazmuni.	8	4	2	2	2
12.	O'quvmashg'ulotyig'inarinitashkil qilish va o'tkazish	10		8	2	8
	Joriy (og'zaki)					
13.	Taekvondo bo'yicha murabbiyning professional-pedagogik malakalari tarkibi.	4		2	2	6
14.	Sportda dopping	4	2		2	4
15.	Eksperimental tekshiruvlarni bajarish.	16		12	4	11
	Joriy (og'zaki)					
16.	Ilmiy konferensiyalar va bitiruv malakaviy ishlari himoyasiga tayyorgarlik ko'rish	14		14		8
	Oraliq (yozma)					
	Yakuniy (yozma)					
	8-semestr bo'yicha jami	150	24	96	30	99
	Umumiy					

Ta'lim berish va o'qitish uslubi:	Ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlar, mustaqil ishlar (aylana stol, keys stadi, master klasslar)		
Mustaqil ishlar	O'quv loyhalar, guruxli taqdimot, referatlar, keyslar, dokladlar, prospekt, esse va x.z.		
Maslaxatlar va topshiriqlarni topshirish vaqti	Kunlar	Vaqti	Aud.
			104, Taekvondo sport zali
			104, taekvondo sport zali
			104, taekvondo sport zali
			104, taekvondo sport zali
			104, taekvondo sport zali
			104, taekvondo sport zali

			104, taekvondo sport zali
			104, taekvondo sport zali
Bilimlarni baholash usullari, mezonlari va tartibi:			
Baholash usullari	Testlar, yozma ishlar, ogʻzaki soʻrov, prezentatsiyalar va h.k.		
Fan boʻyicha talabalar bilimni nazorat qilish va baholash	Nazorat shakllari Baholash turlari fan xususiyatidan kelib chiqqan holda soʻrovlar, ogʻzaki savol-javob, yozma ish, test sinovlari yoki boshqa koʻrinishda oʻtkazilishi mumkin		

Fan boʻyicha talabalar bilimni baholash mezonlari	
Ball	Talabalarning bilim darajasi
86-100	<ul style="list-style-type: none"> - Talaba mashgʻulotlarga doim tayyorlangan, juda faol, dasturiy materiallarni yaxshi baladi xulosa va qarorlarqabul qilaoladi, ijodiy fikirlaydi, bilimlarni amaliyotda qoʻllay oladi. - Talaba ijodiy masalalar xal qilish mobaynida tegishli bilimlarni qoʻllash doirasini maqsadga muvofiq tanlab, echimni topishga xizmat qiluvchi yangi usul va yoʻnalishlarni topa oladi, oʻquv materialini mohiyatini tushunadi. - Talaba taqdim etilgan oʻquv vazifalarini echish yoʻllarini izlaydi va turli materiallarni biladi va aytib beraoladi hamda tasavurga ega boʻladi.
71-85	<ul style="list-style-type: none"> - talaba oʻrganilayotgan xodisalar aloqadorligini bilish xamda obʻektni tavsiflay olish koʻnikmasiga ega boʻlishi bilan birgalikda, qoʻyilgan masalalarni sabab-oqibat aloqadorligini ochib bergan xolda echa oladi, oʻrganilayotgan nazariy bilimlarni amaliyot bilan bogʻlay oladi va mustaqil mushoxada qilaoladi; - bilim va koʻnikmalar mazmunini tadbqiq qila olish maxorati, bir tipda masalalarni echa olish, yozib olish va eslab qolish faoliyatini amalga oshiradi, bilimlarni amaliyotda qoʻllay oladi; - talaba mashgʻulotlarga tayyorlangan dasturiy materiallarni biladi moxiyatini tushunadi va tasavvurga ega.
55-70	<ul style="list-style-type: none"> - talabaning eshitganlari ularga berilgan namunalar taqdim etilgan algoritim va koʻrsatmalar asosida topshiriqlarni bajara oladi, mohiyatini tushunadi. - Talaba qator belgilar asosida maʼlum obʻektni farqlash bilan birgalikda unga taʼrif bera oladi va oʻquv materiallarni tushuntirib bera oladi va tasavvurga ega.
0-54	<ul style="list-style-type: none"> - Talaba tasavvurga ega ema. - Talaba dasturiy materiallarni bilmaydi.
Fanga doir maʼruzalar, video mashgʻulotlar va slaydlar	
Glossariylar:	
Axborot resurs baza:	

ASOSIY QISM

1 modul. Mutaxassislikka kirish

Jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassis va taekvondo bo'yicha murabbiy faoliyatlariga tavsiyalar. *Raxbar va murabbiy roli. Kasbiy-pedagogik ko'nikmalar tizimi. Taekvondo bo'yicha murabbiyning kasbiy-pedagogik bilimlari, qobiliyati va ko'nikmalari. Taekvondo bo'yicha murabbiy modeli.*

2 modul. Taekvondo tarixi

Taekvondo qadim zamonda. O'rtaasrlarda Taekvondo. Yangizamon Taekvondosi. Zamonaviy taekvondo. Taekvondo WTF O'zbekistonda.

3 modul. Taekvondotexnikasi asoslari

Taekvondo texnikasi haqida tushuicha. Texnik mahoratni shakllantirish va takomillashtirish. Texnik va taktik harakatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik. Texnik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi.

4 modul. Taekvondoda usul va xarakatlarning tartibliligi, turkumi va atamalari

Texnik usullarning tasniflanishi va sohagaoid atamalari. Taekvondoning bazagaoid usullari bo'yicha atamalar (terminologiya). Taekvondo texnikasi va taktikasida ayrim tushunchalarga aniqlik kiritish. Usullar nomlanishining kelib chiqish qoidalari.

5 modul. Taekvondoning bazaviy texnikasi

Taekvondo bazasi. Xujum maqsadi. Tananing ximoyalanadigan va xujum qiladigan qisimlari. Sogi.

6 modul. Taekvondotaktikasi asoslari

Taekvondo taktikasi haqida tushuicha. Taktikaning umumiy asoslari. Texnik harakatlarni amalga oshirish taktikasi. Texnik harakatlarning ularni amalga oshirish shart-sharoitlariga muvofiqligi.

7 modul. Taekvondochini umumiy va mahsus jismoniy tayyorlash vositalari

Taekvondochining umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarligi varivojlanish bosqichlari. Umum rivojlantiruvchi mashqlar - kuch va chidamlilikni, tezkorlikni, chaqqonlik va koordinatsiyani, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarga tavsiyanoma. Mahsus mashqlar - imitatsion mashqlar, sportchining asosiy mashqlari.

8 modul. Taekvondoning ilmiy asoslari

Taekvondoning fiziologiya bilan o'zaro bog'liqligi. Taekvondoda xarakatlarning tamoyillari. Taekvondoning sport psixologiyasi. Taekvondoda ilmiy usullar.

9 modul. O'quv-mashg'ulot darsni tashkil qilish va o'tkazish uslubi

Mashg'ulot tushunchasi. Tarkibiy qismlari. Mashg'ulotlar klassifikatsiyasi. Darsning asosiy belgilari. Darsning tuzulishi, uning vazifalari. Taekvondo darsining asosiy jixatlari

10 modul. Yordamchi sport anjomlarda mashg'ulotlar o'tkazish uslubi

Yassi qo'lpop bilan mashg'ulotlar: mashg'ulotlar modellari, tuzib chiqish usullari. Yassi qo'lpopda oyoqlar bilan zarba texnikasini o'zlashtirish. Qop bilan mashg'ulotlar: Mashg'ulotlar modellari. Qopda oyoqlar bilan zarba texnikasini o'zlashtirish. Himoya anjomlari bilan mashg'ulotlar: mashg'ulotlar modellari, bajarish usullari, tuzish usullari. Yassi qo'lpop va himoya anjomlaridan foydalanish bilan bajariluvchi mashg'ulotlar: tuzib chiqish usullari.

11 modul. Taekvondoning dolzarb masalalari.

Taekvondoning rivojlanishi haqida malumot, taekvondo bo'yicha o'smirlar va kattalar terma jamoalari natijalarining o'sish ko'rsatkichlari (katta halqaro musobaqalarning yakuniy natijalarini taqqoslash).

Taekvondoning texnikasi, taktikasi va o'quv-mashg'ulot jarayonining uslubiyatidagi yangiliklar.

12 modul. Taekvondoda xarakteristik harakat malakasini shakllantirish.

Xarakteristik harakatni o'qitish xususiyatlari. Harakatlarni uddalay olish qobiliyati va harakat malakasi. Malakaning fiziologik mexanizmi. Malaka shakllanishning asta-sekinligi va notekisligi. Harakatni bajarishning oliy maqomi. *Texnikani o'zlashtirish jarayoni. Diqqatni jamlash va dispersiya usullari. Texnika koreksiyalash usullari.*

13 modul. O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan didaktik tamoyillar.

Ta'limning didaktik tamoyillari. O'rgatishning usullari. O'rgatishning uslubiy yo'llari. Bolalar va o'smirlar bilan ishlashning o'quv sport vatarbiyaviy jihatlari.

14 modul. Yosh taekvondochilarni tayyorlash uslubiyati.

Yosh taekvondochilarning mahoratini oshirishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning xususiyatlari. Harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan jismoniy sifatlarni rivojlantirishning o'zaro bog'liqligi. Jismoniy va mahsus sifatlarni rivojlantirish uslubiyati. O'smirlarda harakat malakasi shakllanishining o'ziga hosligi. Taekvondoda boshlang'ich o'rgatish uslubi tavsifi va uni guruh darsida qo'llash. Bosqichlar bo'yicha mahsus texnik va jismoniy tayyorgarlik vositalarining o'zaro aloqasi. Yosh taekvondochilar mashg'ulotlarining xususiyatlari va mavjud mashg'ulot printsiplarini samarali qo'llash. Jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni nazorat qilish.

15 modul. O'rgatishning uslubi va vositalari

O'rgatish jarayonining maqsad va vazifalari. O'qitishning tarkibi. O'qitish tamoyillari. O'qitish usullari. Dasturiy o'qitish usuli. *Qo'shimcha mashqlar. Tartiblashtirilgan va tayyorlov mashqlari.*

16 modul. Taekvondochining texnik tayyorgarligi

Texnika sportchining asosiy mahorati. Sportchi mahoratini takomillashtirish yo'llari. Texnikani takomillashtirish usullari. Malakalarning takomillashtirilishi va mustahkamlanishi. *Pumse texnikasi tavsifnomasi. Pumse ramzlari.*

17 modul. Taekvondochining taktik tayyorgarligi

Taekvondo texnikasi haqida tushuncha. Jangni olib borish taktikasi. Jangni amalga oshirish taktik rejasini tuzib chiqish. Musobaqalarda qatnashish taktikasi. Niqoblanish (*maqsadni yashirish*). Razvedka.

18 modul. Jismoniy tayyorgarlik

Taekvondochi mahoratining o'sishida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati. Jismoniy tayyorgarlik - taekvondochining sport takomillashuvidagi har qanday bosqichda mashg'ulot jarayonining ajralmas bo'lagi. Taekvondochilar UJT va MJT ning hususiyatlari, taekvondochining harakat faoliyatini takomillashtirishga ko'maklashuvchi, psihik turg'unlik va irodaviy sifatlarni namoyon qilish uchun sharoit yaratib beruvchi umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining tavsifnomasi.

19 modul. Turli malakali sportchilar bilan individual dars olib borish uslubi

O'smirlar va yoshlarning morfologik hususiyatlari. Ayollar organizmining shakllanish hususiyatlarini hisobga olib ularni tayyorlashning o'ziga hosligi. O'smir taekvondochilarning (18-21 yosh) kattalar qatoriga o'tish davridagi tayyorgarligi hususiyatlari: mashg'ulot va musobaqalarda psihik, jismoniy yuklamalarni rejalashtirish. Sog'liq va jismoniy holatni tekshirib turish tizimi.

20 modul. Taekvondochining jismoniy va mahsus sifatlarini rivojlantirish uslubi

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning turkumi va tavsifi, tezlik, koordinatsiya, muvozanatni saqlashni rivojlantiruvchi mashqlar kompleksini tuzish metodikasi. Fazoda orientirlanish, reaksiya tezligi, kuch-tezkorlik kabi mahsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar kompleksini tuzish uslubi.

21 modul. Taekvondochilar mashg'ulotlarining maqsadi, vazifasi va mazmuni

Taekvondo mashg'uloti maqsadi va vazifalari. *Mashg'ulot jarayoni. Taekvondo mashg'uloti mazmuni. Mashg'ulot sharoiti.* Taekvondo mashg'uloti vositalari. O'quv, o'quv-mashg'ulot va mashg'ulot musobaqalari. Taekvondo mashg'uloti uslublari. Taekvondo mashg'uloti tamoyillari .

22 modul. Psixik va irodaviy tayyorgarlik

Taekvondoning psihik-pedagogik tavsifnomasi. *Taekvondoda psixologik intilishlar.* Musobaqada qatnashish va mashg'ulot jarayonida psihik sifatlarni qayta ko'rish. *Psihik tayyorgarlik va musobaqaga tayyorgarlik darajasini nazorat qilish uslubi.* Psixik tayyorgarlik va texnik-taktikmahorat.

23 modul. Taekvondo darsida xavfsizlikni ta'minlash.

Taekvondo darsida shikastlanishning asosiy sabablari. Jaroxat olishni oldini olish. Taekvondoda jaroxatlanish va ularni davolash. Jarohatlanishda birinchi yordam.

24 modul. Taekvondoda ilmiy-tekshiruv ishining uslubi va nazariyasi

Ilmiy tekshiruv uslubi va tavsifnomasi. Ilmiy tadqiqotlar usullari: pedagogik tajribani o'rganish va uning ahamiyati; tadqiqot masalasini (mavzu) tanlash; tadqiqot materiallarni qayta ishlash. Pedagogik tajriba: sportchining yuklamalarini baholash; texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikni baholash.

25 modul. Taekvondo bo'yicha ko'rgazmali chiqishni tashkil qilish va o'tkazish

Taekvondo bo'yicha ko'rgazmali chiqishlarni tashkil etish usullari. *Chiqishlarning ahamiyati. Namunalar: predmet, vaqt, joyvaziyat. Elementlarturlari: aloxidaelementlar, guruxlarelementlari. Elementlar*

tarkibining mohiyati: tayyorlov xarakterlar, bazaviy texnika, Pumse, Sparring, Kōpka, O'zini ximoya qilish san'ati. Namunaviy dastru bilan tanishish.

26 modul. Jamoa UMDsini o'tkazish uslubi. Dars konspektini tuzish

Shug'ullanuvchilar kontingenti, tayyorgarligi darajasini inobatga olib guruh darsi usuliyati va uning hususiyatlarini taxlil qilish. Tayyorgarlikning turli bosqichlarida aloxida dars bo'limlarini mazmuni, mashqlarning intensivligi va dozirovkasi, vazifalarni bajarishda shugullanuvchilarning diqqatini jalb qilish. Darsning asosiy mazmunini o'zaro yordamli mashqlar tashkil qilganda, darsning asosiy qismini o'tkazish hususiyatlari. Teknik va taktik vazifalarni tushunish va ularni bajarish vositalarini inobatga olib, turli yo'sindagi mashklarni qo'llash samaradorligi. Guruh darsi konspektini tuzish usuliyati.

27 modul. Turli musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Musobaqa nizomi

Musobaqalarning ahamiyati. Musobaqalarni o'tkazish shakllari, tavsiflari va tizimlari. Musobaqalarga tayyorgarlik va uni tashkil qilish. Musobaqa hakamligini tashkil qilish va o'tkazish. Musobaqa nizomi

28 modul. Taekvondoda musobaqa qoidalari.

Maqsad va qo'llanilish doirasi. Musobaqa maydoni. Qatnashchilar va musobaqalar turlari. Jins va yoshga qarab guruhlariga ajratish. Musobaqalarni o'tkazish usullari va bellashuvlarning davomiyligi. Taroz. Bellashuvning borishi. Ruxsat etilgan texnik priyomlar, ochkolarni xisoblash, taqiqlangan xarakterlar. Xurmat bajok keltirishdakarorka bulkilish, qaror. Referivaxakamlar, arbitraj, xakamlar xay'ati.

29 modul. Nazariy va aqliy tayyorgarlik

Taekvondochining mahsus nazariy tayyorgarligi mazmuni: bilimlar hajmi, tayyorgarlikka qo'yiladigan talablar va ularning taekvondochi tayyorgarligining turli tomonlari bilan bog'liqligi, o'z-o'zini nazorat qilish uslubi va gigiena normalarini bilish, o'z-o'zini tayyorlashning ahamiyati. Taekvondoda aqliy tayyorgarlikning ahamiyati. Aqliy tayyorgarlikning uslubi va shakllari. Aqliy tayyorgarlikning taekvondochi tayyorgarligining boshqa tomonlari bilan bog'liqligi. Kompleks tayyorgarlik: mashg'ulotlarning mazmuni, turli maxoratli guruxlarda uni tuzish usuliyati.

30 modul. Taekvondo bo'yicha murabbiyning psixologik-pedagogik harakteristikasi

Murabbiy-pedagog va tarbiyalovchi. Xar kungi ishda murabbiy yechadigan masalalar. Jamoani tashkil qilish va uni boshqarish usullari. Murabbiyning pedagogik hususiyatlari harakteristikasi. Mahsus o'quv muassasalarida taekvondoka o'rgatish hususiyatlari bilan tanishish. Ma'naviy va siyosiy tarbiya-o'quv-mashg'ulot jarayonining tashkiliy qismi; ma'naviy va siyosiy tarbiyaning shakllari va uslublari.

31 modul. O'quv-sport ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobga olish

Sport yo'nalishidagi taekvondo seksiyasi ishlarini tashkil qilish va rejalashtirish. *O'quv-pedagogik jarayonni tashkil qilish. Mashg'ulotni rejalashtirish tamoyillari. Mashg'ulotni rejalashtirishga tegishli kursatmalar va kundalik mashg'ulot sikli.* Ommaviy-sport tadbirlari

taqvimini. Mashg'ulotlar jadvali va dars konspekti. Taekvondo sport seksiyasining ishlarini hisobga olish.

32 modul. Taekvondochilar tayyorlashni boshqarish

Ko'p yillik tayyorlash bosqichlari. Taekvondochilikda sport mashg'ulotlarini rejalashtirishning ahamiyati. Bosqich va davrlar bo'yicha mashg'ulot ishining yo'nalishi va vazifalari. Har bir davrda mashg'ulotlarning mazmuni va tashkiliy shakllari.

Taekvondochilarni tayyorlash shakllari: mustaqil, mashg'ulot, musobaqaviy. Tayyorlash turlari. Tayyorlashning vazifasi asosiy vosita va uslublari.

Tayyorlash davrlari (periodi). Mashg'ulotlar davrlari va tsikllari harakteristikasi.

Taekvondochining mashg'ulot yuklanishi (nagruzka), uning intensivligi va psixologik shiddati. Musobaqa davridagi mashg'ulot tsiklida mashg'ulotlar yuklanishini rejalashtirish va boshqarish.

33 modul. OSSM va OUSMda sportchini ko'p yillik tayyorlashni tashkil qilish

OSSM va OUSMda o'rgatish va mashg'ulotlarni tashkil qilish usuliyatining o'ziga hosligi. Tarbiyaviy va o'quv-mashg'ulot ishlarining hujjatlari va rejalashtirish. Jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlikni nazorat qilish.

Shug'ullanuvchilarning yoshi va jismoniy rivojlanganliklarini inobatga olib mashg'ulot o'tkazish usuliyatining xususiyatlari. Shiddat va faol dam olishni almashtirib turish.

Taekvondochilarni mahsus tayyorlash vositalariva uslublari harakteristikasi, mashg'ulot jarayoni mikrotsikllarida ularning birikmasi.

34 modul. Taekvondoning dolzarb masalalari. Xozirgi bosqichda chet elda taekvondoning rivojlanish xolati

Davlatimizda taekvondoning rivojlanishi haqidagi yillik ahborot, o'smirlar va asosiy terma jamoa natijalarini o'sish dinamikasi (yirik halqaro musobaqalarda qatnashish natijalarining tahlili). Taekvondo o'quv-mashg'ulot jarayoni uslubiyatidagi, fandagi yangiliklar. Musobaqa va mashg'ulot jarayonining texnik jihozlar bilan ta'minlanganligini.

35 modul. Boshqarish nazariyasining umumiy asoslari

Taekvondoda musobaqa faoliyatining umumiy harakteristikasi. Taekvondochining turli hillarida musobaqa faoliyati xususiyatlari. Boshqaruvchi ta'sirini tanlash mezonlari.

Musobaka tayyorlashda mashg'ulot uslublarning o'zaro ta'siri, tiklanish (reabilitatsiya) uslubi. Murabbiy, olim, vrach, tashkilotchi va ho'jalik ishchilarining o'zaro aloqalari. Uslub va vositalarini tanlashni optimizatsiyalash.

36 modul. Sport takomillashuvini rejalashtirish

Rejalashtirish turlari: ko'p yillik, tezkor, ish faoliyati davomida. Tezkor rejalashtirish: maqsadi, vazifasi, muddati, tarkibiy qismi. Mashg'ulotlar davri va uning tayyorlash turlari bilan bog'liqligi. Ish faoliyati davomida rejalashtirish: maqsadi, vazifasi, muddati, tarkibiy qismi va sport rejalashtirishning mazmuni. Haftalik mikrotsikl-tezkor rejalashtirishning asosi.

Rejalashtirish oldiga qo'yiladigan talablar: maqsadga muvofiqlik, ko'p yillilik, aniqlik, ilmiylik, rejalashtirish ob'ektivligi. Ko'p yillik, tezkor va ish faoliyati davomidagi rejalashtirishning uzluksizligi printsipi.

37 modul. Malakali taekvondochilarning texnikasi va taktikasi, uning o'ziga hosligi

Malakali taekvondochilarningtehnikasi vauning o'ziga hosligi. taekvondochiningasosiy holat va xarakterlanish tehnikasi tahlili. Tehnikadagi hatolar, ularning kelib chiqish sabablarini yo'qotish va oldini olish. Hatolarni tug'irlash uslubi. Tehnikani egallash jarayonini nazorat qilish.

Turli stilda jang olib borish tehnikasi maktabi va stili. Malakali taekvondochilarning taktikasi vatehnik-taktik mahoratining o'ziga hosligi.

38 modul. Individual darsda murabbiyning harakatlari.

Murabbiyning professional-pedagogik bilimlari, malakasi va mahorati tahlili. Murabbiyning darsda o'quvchi uchun vaqti, fazoviy qarshiliklarni yaratish usullarining tahlili. Murabbiy harakatlaridagi hatolar tahlili. Individual darsda murabbiyning harakatlanish malakasini egallashi. Murabbiyning hujumda, hujumga qarshi, tayyorlash turlari harakatlarini egallashi. Mashklar mazmunini murakkablashtirish va o'quvchining darsdagi harakatlarini baholash uslubiyatini egallash.

Hatolarni topish va ularni so'z, ko'rsatish, harakat bilan tug'irlash malakasini egallash.

39 modul. Taekvondo bilan shug'ullanish uchun BO'SM, OUTBUSM va SMOMga tanlab olish

Sport orientatsiyasi va tanlashning asosi hamda nazariy muqaddimasi. Qobiliyat, sportga yaroqlilik, kelajagi porloqlik. Tanlash modeli, etalonni, oldindan aytib berish haqida tushuncha. Taekvondoda oldindan aytib berish sharoitini muvaffaqiyatliligi.

Sport tanlovining turi, mazmuni, vazifasi. Tanlash tufayli taekvondochining mahsus jismoniy tayyorgarligini baxolash. Tanlash uslublari. MJT bo'yicha sinov o'tkazish oldiga qo'yiladigan talablar. Tayyorlovning turli bosqichlarida taekvondochilarning musobaqada qatnashchilari uchun guruhlarga tanlashni tashkil qilish.

40 modul. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tanlov va orientatsiya

Tahmin qilish va tanlash modellari haqida tushuncha. Sport tanlovining turi, maqsadi va vazifalari. Taekvondochining tana tuzilishi, jismoniy rivojlanganligining ahamiyati va umumiy xarakteristikasi. Tanlov munosabati bilan taekvondochining mahsus jismoniy sifatlarini baholash. Tanlov uslubi. MJT bo'yicha sinov o'tkazish oldiga qo'yiladigan talablar.

Tanlovni tashkil qilish va musobaqada qatnashish uchun tayyorlashning turli davrlarida taekvondochilar guruhini komplektlash.

41 modul. Taekvondoda texnik-taktik takomillashuvining uslubiyatlari.

Berilgan vaziyatlarda shartlangan xarakterlarni (usullarni) takrorlash uslubiyati. Texnika asosini tashkil etuvchi xarakterlarni seriyalab bajarish uslubiyati. Harakatlarning muqobil turlari orasidan tanlash vaziyatlarida ularni takomillashtirish uslubiyati. Harakatlarning ehtimoldagi tarkibi va ketma-ketligi bilan taktik kombinatsiyalarni modellashtirish uslubiyati. Berilgan vaziyatlarda o'zaro almashinadigan harakatlarning erkin almashinishi uslubiyati. Harakatlarni tanlash va qo'llashda ideomotor tasavvurlarni murakkablashtirish uslubiyati.

42 modul. Taekvondo bilan shug‘ullanish uchun sport inshootlari va ularni moddiy-tehnika ta‘minoti.

Taekvondo bilan shug‘ullanish uchun sport inshootlari. Taekvondo mashg‘ulotlarini ta‘minlash. Taekvondo zallarida mashg‘ulotlar xafsizligi texnikasi. Taekvondo zallarining musobaqalarda moddiy-tehnika ta‘minoti.

43 modul. Taekvondochilarni texnika-taktik takomilashuvini individuallashtirish.

Xarakterlar tarkibi va jang olib borish taktikasini shakllantirishga ta‘sir etuvchi ob‘ektiv omillar. Effektiv va “oddiy” qo‘llaniladigan xarakterlarning taktik imkoniyatlarini kengaytirish. Jang olib borishning taktik modelini takomillashtirish. Xarakterlar reaksiyasi va xarakterlar turlarini o‘zlashtirish. Psixik sifatning yuzaga kelishi va ularning maxsuslashtirilishi. Sport qobiliyatning daignostikasi va maxsus tayyorgarligini baholash.

44 modul. Taekvondochilarni texnika-taktik takomilashuvini universallashtirish.

Xarakterlar tarkibiga va jang olib borish taktik modellarga tuzatishlar kiritish uchun shart-sharoitlar. Bazaviy xarakterlarni qo‘llash orqali taekvondochilarning usullar bilan ta‘minlanishini takomillashtirish. Bazaviy xarakterlar va sportchilar mashg‘ulotida ularning qo‘llanilish vaziyatlari.

Janglar olib borishning taktik modelini takomillashtirish. Xarakterlar tarkibi va taktik ko‘nikmalarni kengaytirish uslubiyati. Xarakter reaksiyalarining namoyon bo‘lishiga asoslangan maxsus ko‘nikmalar kompleksi. Texnika-taktik takomilashuvni universallashtirish uchun texnologiyalarni saralab olish tamoyillari.

45 modul. Taekvondochilar mashg‘ulotlarining tizimi va yo‘nalishi.

Texnika-taktik takomilashuvining mazmuni. Mashqlarning xajmi, shiddati va ulardagi psixik zo‘riqish. Funksional mashg‘ulotlarning tuzish. Taekvondochilarning tayyorgarlik darajasi va ularning baholash texnologiyasi.

46 modul. Taekvondochilar mashg‘ulotlarida taktik ma‘lumotlarining mazmuni.

Taktik bilim va ko‘nikmalar darajasini oshirish. Xarakterlarni qo‘llash taktikasining alohida tarkiblari va janglar olib borish modelini egallash. Turli raqiblar bilan musobaqa janglariga tayyorlanish. Xarakterlar tarkibini o‘zlashtirish uchun jang oldi taktik ko‘rsatmalar. Musobaqalar sharoitida murabbiyning taktik maslaxatlari. Yuqori malakali taekvondochilar mashg‘ulotlarining mazmuni va taktik yo‘nalishi. Taktik tayyorgarlikning baholash mezonlari.

47 modul. Sportda doping

Sportda dopingning qisqacha tarixi. Dopingga qarshi Jahon Kodeksi Dopingning turkumlari va tavsifnomasi. Doping ta‘sirining tamoyili va uning istemolining asoratlari. Doping-nazorat dasturi. Musobaqada testlash Anabolik steroidlar tavsifnomasi. Turli sport turlarida doping. Doping paradoksi.

Amaliy va seminar mashg'ulotlar

Amaliy va seminar mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazishda quyidagi didaktik tamoyillarga amal qilinadi:

- amaliy mashg'ulotlarning maqsadini aniq belgilab olish;
- o'qituvchining innovatsion pedagogik faoliyati bo'yicha bilimlarni chuqurlashtirish imkoniyatlariga talabalarda qiziqish uyg'otish;
- talabada natijani mustaqil ravishda qo'lga kiritish imkoniyatini ta'minlash;
- talabani nazariy-metodik jihatdan tayyorlash;
- amaliy va seminar mashg'ulotlarda nafaqat aniq mavzu bilimlarni yakunlash, balki talabalarni tarbiyalash manbai xamdir.

Amaliy mashg'ulotlarning taxminiy ro'yxati

1. Taekvondoda sport faoliyatining ob'ektiv sharoitlari.
2. Sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati.
3. Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.
4. Taekvondoda usul va xarakatlarining tartiblilik, turkumi va atamallari.
5. Taekvondoning bazaviy texnikasi.
6. Taekvondotaktikasi asoslari.
7. UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubiyati.
8. Taekvondochini umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.
9. O'quv mashg'ulot darsini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati.
10. Yordamchi sport anjomlarning mashg'ulotlar o'tkazish uslubiyati.
11. Taekvondo bo'yicha ITI va TUTIning tashkil va uning vazifalari.
12. Taekvondoda xarakat malakasining shakllanishi.
13. Yosh taekvondochilarni tayyorlash uslubiyati
14. O'rgatishning uslubi va vositalari.
15. Taekvondochining texnik tayyorgarligi
16. Taekvondochining taktik tayyorgarligi.
17. Jismoniy tayyorgarlik.
18. Turli malakali sportchilar bilan individual dars olib borish uslubiyati.
19. Yosh taekvondochilar bilan mashg'ulotda sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati.
20. Taekvondochining jismoniy va maxsus sifatlarini rivojlantirish uslubiyati
21. Gurux darsida sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati
22. Yosh taekvondochilar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari
23. Taekvondochilar mashg'ulotlarining asosiy vositalari va ularni qo'llash uslubiyati
24. Individual darsda yuklamalar hajmini rejalashtirish uslubiyati
25. Taekvondo darsida xavfsizlikni ta'minlash.
26. Kyorugitexnikasi va taktikasi, uni o'ziga xosligi
27. Taekvondoda ilmiy-tekshiruv ishining uslubiyati va nazariyasi
28. Taekvondo bo'yicha ko'rgazmali chiqishni tashkil qilish va o'tkazish
29. Xatolarni topish va to'g'irlash uslubiyati
30. Jamoa UMD (UTZ) sini utkazish uslubi. Dars konspektini tuzish
31. Yosh taekvondochilar bilan mashg'ulotlarda sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati
32. Turli musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Musobaqa nizomi
33. Alohida janglar va musobaqalarda hakamlilik qilish texnologiyasi
34. O'quv-sport ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobga olish.

35. Gurux darsida sherik bilan mashq o'tkazish usuliyati.
36. Sport takomillashuvini rejalashtirish
37. Sport takomillashuvini nazorat qilish vaxisobga olish.
38. Malakali taekvondochilarning texnikasi taktikasi va uning o'ziga xosligi
39. Individual darsda murabbiyning xarakatlari.
40. Musobaqalar tartibi. Musobaqalarda xakamlilik qilish.
41. Taekvondo bilan shug'ullanish uchun BO'SM, OUTBO'SM, SMOMga tanlab olish
42. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlaridan tanlovi va orientatsiya.
43. Umumrivojlantiruvchi, tiklanuvchi va korreksiya mashg'ulotlari.
44. Taekvondoda texnik-taktik takomillashuvining uslubiyatlari.
45. Taekvondo bilan shug'ullanish uchun sport inshootlari va ularni moddiy-tehnika ta'minoti.
46. Taekvondochilarni texnik-taktik takomillashuvini individuallashtirish.
47. Taekvondochilarni texnik-taktik takomillashuvini universallashtirish
48. Taekvondochilar mashg'ulotlarining tizimi va yo'nalishi
49. Taekvondochilar mashg'ulotlarida taktik ma'lumotlarining mazmuni.
50. O'quv mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish
51. Taekvondo bo'yicha murabbiyning professional-pedagogik malakalari tarkibi.
52. Eksperimental tekshiruvlarni bajarish.
53. Ilmiy konferensiyalar va bitiruv malakaviy ishlari himoyasiga tayyorgarlik ko'rish

Seminar mashg'ulot mavzulari

1. Mutaxassislikka kirish
2. Taekvondo tarixi.
3. Taekvondoda sport faoliyatining ob'ektiv sharoitlari.
4. Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.
5. Taekvondoda usul va xarakatlarining tartibliligi, turkumi va atamalari.
6. Taekvondoning bazaviy texnikasi.
7. Taekvondo taktik asoslari.
8. UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubiyati.
9. Taekvondochini umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.
10. Taekvondoning ilmiy asoslari.
11. O'quv mashg'ulot darsini tashkil qilish va o'tkazish uslubiyati.
12. Yordamchi sport anjomlarning mashg'ulotlar o'tkazish uslubiyati.
13. Taekvondo bo'yicha ITI va TUTIning tashkil va uning vazifalari.
14. Taekvondoning dolzarb masalari.
15. Taekvondoda xarakteristik malakalarning shakllanishi.
16. O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan didaktik tamoyillar.
17. Yosh taekvondochilarni tayyorlash uslubiyati
18. O'rgatishning uslubi va vositalari.
19. Taekvondoning texnik tayyorgarligi
20. Taekvondoning taktik tayyorgarligi
21. Jismoniy tayyorgarlik
22. Turli malakali sportchilar bilan individual dars olib borish uslubiyati.
23. Taekvondochining jismoniy va maxsus sifatlarini rivojlantirish uslubiyati.
24. Gurux darsida sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati.
25. Taekvondochilar mashg'ulotining maqsadi, vazifasi va mazmuni.

26. Yosh taekvondochilar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari.
27. Psixik va irodaviy tayyorgarlik
28. Individual darsda yuklamalar hajmini rejalashtirish uslubiyati.
29. Taekvondo darsida xavfsizlikni ta'minlash.
30. Taekvondoda ilmiy-tekshiruv ishining uslubiyati va nazariyasi.
31. Taekvondo bo'yicha ko'rgazmali chiqishni tashkil qilish va o'tkazish
32. Xatolarni topish va to'g'irlash uslubiyati.
33. Jamoa UMD (UTZ)sini utkazish uslubi. Dars konspektini tuzish.
34. Turli musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Musobaqa nizomi.
35. Taekvondodamusobaqaqoidalari
36. Nazariy va akliy tayergarlik.
37. Taekvondo bo'yicha murabbiyning psixologik-pedagogik xarakteristikasi.
38. O'quv-sport ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobga olish.
39. Gurux darsida sherik bilan mashq o'tkazish usuliyati.
40. Taekvondochilar tayyorlashni boshqarish.
41. OSMM va OZKda sportchini ko'p yillik tayyorlashni tashkil qilish.
42. Musobaqa va mashg'ulot jarayonini moddiy-texnik ta'minlanish.
43. Taekvondoning dolzarb masalalari bosqichda chet elda taekvondoning rivojlanish xolati.
44. Boshqarish nazariyasining umumiy asoslari.
45. Sport takomillashuvini rejalashtirish.
46. Sport takomillashuvini nazorat qilish va xisobga olish.
47. Individual darsda murabbiyning xarakatlari.
48. Musobaqalar tartibi. Musobaqalarda xakamlik qilish.
49. Taekvondo bilan shug'ullanish uchun BO'SM, OUTBO'SM, SMOMga tanlab olish
50. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarida tanlovi va orientatsiya.
51. Umumrivojlantiruvchi, tiklanuvchi va korreksiya mashg'ulotlari.
52. Taekvondoda texnik-taktik takomillashuvining uslubiyatlari.
53. Taekvondo bilan shug'ullanish uchun sport inshootlari va ularni moddiy-texnik ta'minoti.
54. Taekvondochilarni texnik-taktik takomilashuviniindividualashtirish.
55. Taekvondochilarni texnik-taktik takomilashuvini universallashtirish
56. Taekvondochilar mashg'ulotlarining tizimi va yo'nalishi
57. Taekvondochilar mashg'ulotlarida taktik ma'lumotlarining mazmuni.
58. O'quv mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish
59. Taekvondobo'yicha murabbiyning professional-pedagogikmalakasi tarkibi.
60. Sportda dopping
61. Eksperimental tekshiruvlarni bajarish.

Labaratoriya islrini tashkil etish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

Fan bo'yicha laboratoriya ishlari namunaviy o'quv rejada ko'zda tutilmagan

Kurs ishini tashkil etish uslubiy ko'rsatmalar

Fan bo'yicha kurs ishlari namunaviy o'quv rejada ko'zda tutilmagan

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning hususiyatlarini hisobga olgan xolda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

- Darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- Tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;
- Mahsus adabiyotlar bo'yicha fanlar bo'limlari yoki mavzulari ustida ishlash;
- Yangi texnikalarni, apparaturalarni, va jihoz texnologiyalarni o'rganish;
- Talabalarning o'quv-ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularni chuqur o'rganish;

• Faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;

• Mavzular bo'yicha konspekt (referat, taqdimot) tayyorlash. Nazariy materialni puxta o'zlashtirishga yordam beruvchi bunday usul o'quv materiallarga diqqatni ko'proq jalb etishga yordam beradi. Talaba

konspekt turi nazorat ishlariga tayyorgarlik ishlarini osonlashtiradi, vaqtni tejaydi;

• Fan bo'yicha qo'shimcha adabiyotlar bilan ishlash. Mustaqil o'rganish uchun berilgan mavzular bo'yicha talabalar tavsiya etilgan asosiy adabiyotlardan tashqari qo'shimcha o'quv, ilmiy adabiyotlardan foydalaniladilar. Bunda rus va xorijiy tillardagi adabiyotlardan foydalanish rag'batlantiradi;

• INTERNET tarmog'idan foydalanish. Fan mavzularini o'zlashtirish, kurs ishi, bitiruv malakaviy ishlarini yozishda mavzu bo'yicha INTERNET manbalarini topish, ular bilan ishlash nazorat turlarining barchasida qo'shimcha reyting ballari bilan rag'batlantiradi.

Tavsiya etilayotgan mustaqil ta'lim mavzulari

1. Mutahassislikka kirish.
2. Taekvondo tarixi.
3. Taekvondo texnikasi asoslari.
4. Sherik bilan mashq o'tkazish usuliyati.
5. Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik tarkibi.
6. Taekvondoda usul va xarakterlarining tartiblilik, turkumi va atamallari.
7. Taekvondoning bazaviy texnikasi.
8. Taekvondo taktikasi asoslari.
9. UJT va MJT vositalarini qo'llash usuliyati.
10. Taekvondochilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari.
11. Taekvondoning ilmiy asoslari.
12. O'quv mashg'ulot darsini tashkil qilish va o'tkazish usuliyati.
13. Yordamchi sportanjomlardamashg'ulotlar o'tkazish usuliyati.
14. Taekvondo bo'yicha ITI va TUTIning tashkil qilish uning vazifalari.
15. Taekvondoning dolzarb masalalari.
16. Taekvondoda xarakter malakalarini shakllantirish.
17. O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan didaktik tamoyillar.
18. Yosh taekvondochilarni tayyorlash usuliyati.
19. O'rgatishning uslubi va vositalari.
20. Taekvondochining texnik tayyorgarligi.
21. Taekvondochining taktik tayyorgarligi.
22. Taekvondochining jismoniy tayyorgarligi.
23. Turli malakali sportchilar bilan individual dars olib borish usuliyati.

24. Yosh taekvondochilar mashg'ulotlarida sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati.
25. Taekvondochining jismoniy va maxsus sifatlarini rivojlantirish uslubiyati.
26. Gurux darsida sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati.
27. Taekvondochilar mashg'ulotining maqsadi, vazifasi va mazmuni.
28. Yosh taekvondochilar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari.
29. Psixik va irodaviy tayyorgarlik.
30. Taekvondochilar mashg'ulotlarining asosiy vositalari va ularni qo'llash uslubiyati
31. Individual darsda yuklamalar xajmini rejalashtirish uslubiyati.
32. Taekvondo darsida xavfsizlikni ta'minlash.
33. Kyorugi texnikasi va taktikasi, uni o'ziga xosligi.
34. Taekvondoda ilmiy-tekshiruv ishining uslubiyati va nazariyasi.
35. Taekvondo bo'yicha ko'rgazmali chiqishni tashkil qilish va o'tkazish.
36. Xatolarni aniqlash va tuzatish usuliyati.
37. Jamoa UMD (UTZ)sinio'tkazish uslubi. Dars konspektini tuzish.
38. Yosh taekvondochilar bilan mashg'ulotlar tashkil etish shakllari.
39. Turli musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Musobaqa nizomi.
40. Alohida janglar va musobaqalarda hakamlik qilish texnologiyasi.
41. Taekvondodamusobaqaqoidalari.
42. Nazariy va aqliy tayyorgarlik.
43. Taekvondo murabbiyning psixologik-pedagogik harakteristikasi.
44. O'quv-sport ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobgaolish.
45. Gurux darsida sherik bilan mashq o'tkazish usuliyati.
46. Taekvondochilarni tayyorlashni boshqarish.
47. OSM va OZKda sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligini tashkil qilish.
48. Musobaoqa va mashg'ulot jarayonini moddiy-texnik ta'minlanishi.
49. Taekvondoning dolzarb masalalari bosqichda chet elda taekvondoning rivojlanish xolati
50. Boshqarish nazariyasining umumiy asoslari.
51. Sport takomillashuvini rejalashtirish.
52. Sport takomillashuvini nazorat qilish va hisobga olish.
53. Malakali taekvondochilarning texnikasi va taktikasi va uni uziga hosligi.
54. Individual darsda murabbiyning harakatlari.
55. Musobaoqalar tartibi. Musobaoqalarda hakamlik qilish.
56. Taekvondo bilan shug'ullanish uchun BO'SM, IBO'OO'SM, OSMGga tanlab olish.
57. Ko'p yillik tayyorgarlik boskichlarida tanlov va orientasiya.
58. Umumrivojlantiruvchi, tiklanuvchi va korreksiya mashg'ulotlari.
59. Taekvondoda texnik-taktik takomillashuvining uslubiyatlari.
60. Taekvondo bilan shug'ullanish uchun sport inshootlari va ularni moddiy-tehnika ta'minoti.
61. Taekvondochilarni texnik-taktik takomilashuvini individuallashtirish.
62. Taekvondochilarning texnik-taktik takomilashuvini universal-lashtirish.
63. Taekvondochilar mashg'ulotlarining tizimi va yo'nalishi.
64. Taekvondochilar mashg'ulotlarida taktik ma'lumotlarining mazmuni.
65. O'quv mashg'ulot yig'inlarini tashkil qilish va o'tkazish.
66. Taekvondo bo'yicha murabbiyning professional-pedagogik malakasi tarkibi.
67. Sportda dopping.
68. Eksperimental tekshiruvlarni bajarish.
69. Ilmiy konferensiyalar va bitiruv malakaviy ishlari himoyasiga tayyorgarlik ko'rish.

Dasturning axborot-uslubiy ta'minoti

Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy (xususan, Interfaol) metodlari, pedagogic va axborot-komunikatsiya (media-ta'lim, amaliy dastur paketlari, prezentatsion, electron-didaktik) texnologiyalari qo'llanilishi nazarda tutilgan.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Kim Joong Young. Taekwondo Textbook PoomsaeKUKKIWON. Korea 2005.
2. G.B. Abdurasulova, SH.N. Nuritdinova, S.S. Tajibayev., "Taekwondo nazariyasi na uslubiyati" Toshkent "Turon-Iqbol" 2015 y. 563 b.
3. Лим А.В. Фетисова Н.А Организатсия и проведение соревнований по Таеквондо ВТФ (кёруги). Методическое пособие. г. Т.: 2009 год 28 с.
4. Лигай Б. Путь к совершенству. Ташкент, «Шарк» 1994 г. 159 с.
5. Ю.М.Бабак, э. Константинова Тхеквондо: Методическое пособие Киев: 2010 г. 88 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Халмухамедов Р.Д. Бак М.Ж. Латипов А.Х. "Таеквондо пумсе" дарслиги. Ташкент, 2014.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, 2004.

SAYTLAR

1. Taekvondo.uz/ - O'zbekiston Taekvondo (WTF) Assotsiyasi
2. <http://www.tkdrussia.ru> – Союз Тхэквондо России
3. <http://www.wtf-taekvondo.tv> - Всемирная Федерация Тхэквондо
4. <http://tkdvi.ru> – Общественная организация «АССОЦИАЦИЯ ТХЭКВОНДО»
5. <http://www-centrvostok.wtf-vao.ru>- International taekvondo tournament "Russian open"

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Ro'yxatga olingan
№ IV - 4. DP
«AB» DB 2016 y.



“TAEKVONDO NAZARIYASI VA USLUBIYATI” FANINING
ISHCHI O'QUV DASTURI

1- BOSQICH UCHUN

Bilim sohasi:	600000	- Xizmatlar
Ta'lim sohasi:	610000	- Xizmat ko'rsatish
Ta'lim yo'nalishi:	5610500	- «Sport faoliyati» (taekvondo)

Toshkent – 2016 y.

Ishchi o'quv dasturi UzR OUMTV tomonidan 2016 yil 25 avgust
dagi "355" -sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan, Namunaviy o'quv dasturi asosida
ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

Abdurasulova G.B. " Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va
uslubiyati" kafedrasini mudiri, dotsent, p.f.n.
Nuritdinova SH.N. "Boks, qidichbozlik va taekvondo nazariyasi va
uslubiyati" kafedrasini o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

F.K. Turdiev - O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi Vitse
prezidenti, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.
p.f.n., professor v.b.
Kim D.K. - O'zbekiston taekvondo WTF assosiyasi bosh hakami

Ishchi o'quv dasturi Yakkakurash sport turlari fakulteti Kengashining
2016 yil "24" avgust dagi yig'ilishida ko'rib chiqilgan va
maqullangan. ("1" -sonli bayonnoma).

Fakultetkengash raisi: I.B. Aliyev

Ishchi o'quv dasturi "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va
uslubiyati" kafedrasining 2016 yil "26" avgust dagi yig'ilishida
maqullangan hamda YaSTF Kengashiga tashlatilgan. ("1" -sonli bayonnoma).

Kafedra mudiri: G.B. Abdurasulova

Kelishildi: O'quv bo'limi boshlig'i Asatova G.R.

Kirish

Ushbu dastur Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turlaridan biri taekvondo tasnifi, ushbu sport turining jismoniy tarbiya tizimida o'rni va roli, rivojlanish tarixi. taekvondo sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi, uslublari va vositalari. shu sport turining muammolari xamda taekvondo sportida ilmiy tadqiqot ishlari masalalari qamraydi

Taekvondo nazariyasi va uslubiyati fani taekvondo bo'yicha o'qituvchi-murabbiylarni tayyorlashda etakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rganiladi. Talabalarga fan kursini o'zlashtirishda quyidagi talablar qo'yiladi: taekvondo sport turining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi axamiyatini bilish; taekvondo texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jihatdan egallash: shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi. jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish. o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish: musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va xakamlilik qilish malakasiga ega bo'lish.

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad - talabalarda taekvondo sport turi vositalari, uslubiyati. tamoyillari. mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. taekvondo texnikasiga o'rgatish. taekvondo mashg'ulotining asoslari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir.

Fanning vazifalari - talabalarga taekvondo sport turining nazariyasi yuqori malakaliy sportchilarni tayyorlashda zamonaviy uslublarni, sportda ilmiy izlanishni o'rgatishdan iborat.

Fan bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmaga qo'yiladigan talablar

“Taekvondo nazariyasi va uslubiyati” o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- taekvondo sport turining jismoniy tarbiya tizimida axamiyati, sport turining jaxonda va respublikamizda rivojlanish tarixi: mashg'ulot jarayonining tuzilishi; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab. mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarni bilish kerak:

- taekvondo texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish: taekvondo bo'yicha turli lavozimlarda xakamlilik qilish, taekvondo sportida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish: taekvondo sport turining vositalari va uslublardan foydalanish. Taekvondo sport turiga sportchilarni saralash ko'nikmalariga ega bo'lish kerak;

- mashg'ulot jarayonini va musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish: mashg'ulot yuklamalarini optimal rejalashtirish: sportchilar ustidan pedagogik nazorat qilish; sportchilar bilan ma'naviy-ma'rifiy va tarbiyaviy ishlar olib borish, taekvondoda modellashtirish va bashorat qilish malakalariga ega bo'lish kerak.

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi

“Taekvondo nazariyasi va uslubiyati” fani asosiy ixtisoslik fani xisoblanib, 1-8 semestrlarda o'tkaziladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan jismoniy tarbiya tarixi. jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, falsafa. pedagogika va sport pedagogikasi, bioximiyasi va sport bioximiyasi, milliy va sport o'yinlari, yengil atletika, gimnastika fanlaridan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlik talab etiladi.

Fanning jismoniy tarbiya va sport soxasidagi o'rni

Jismoniy tarbiya va sport jaxon siyosatining eng muxim yo'nalishlaridan biri. taekvondo esa Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan va butun jaxonda ommaviylashgan sport turi xisoblanadi.

Turli xalqaro musobaqalarda O'zbekiston taekvondochilari shoxsupada yuqori o'rinlarni olib davlatimizni xorijiy mamlakatlarda shon-shuxratini yanada oshirmoqda.

Shuning uchun taekvondo sport turiga aloxida talablar qo'yiladi.

Respublikamizdagi sport tashkilotlarida mavjud bo'lgan taekvondo bo'limlariga yuqori malakaliy murabbiylar kerak bo'ladi. Shuning uchun ushbu fan asosiy ixtisoslik fani xisoblanib, ishdan chiqarish jismoniy tarbiya va sport tizimida ajralmas bo'g'inidir.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning taekvondo nazariyasi va uslubiyati fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish. yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muxim ahamiyatga egadir. Fan o'zlashti-rishda darslik. o'quv qo'llanmalar, ma'ruza matnlari. tarqatma materiallar, elektron materiallar va ko'rgazmali vositalaridan foydalaniladi. Ma'ruza. amaliy darslarida mos ravishda ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim. Bu ta'lim o'z mohiyatiga ko'ra ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarini to'laqonli rivojlanishlarini ko'zda tutadi. Bu esa ta'limni loyihalashtirilayotganda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shaxsini emas, avvalo, kelgusidagi mutaxassislik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

Tizimli yondoshuv. Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim: jarayonning mantiqiyliigi, uning barcha bo'g'in-larini o'zaro bog'langanligi, yaxlitligi.

Faoliyatga yo'naltirilgan yondoshuv. Shaxsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, o'quv jarayonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

Dialogik yondoshuv. Bu yondoshuv o'quv munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi. Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Demokratik, tenglik, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

Muammoli ta'lim. Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish orqali ta'lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunda ilmiy bilimni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni hal etish usullarini, dialektik mushohadani shakllantirish va rivojlantirishni, amaliy faoliyatga ularni ijodiy tarzda qo'llashni mustaqil ijodiy faoliyati ta'minlanadi.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash - yangi kompyuter va axborot texnologiyalarini o'quv jarayoniga qo'llash. O'qitishning usullari va texnikasi. Ma'ruza (kirish, mavzuga oid, vizuallashtirish), muammoli ta'lim, keys-stadi, pinbord, paradoks va loyihalash usullari, amaliy ishlar.

O'qitishni tashkil etish shakllari: dialog, muloqot hamkorlik va o'zaro o'rganishga asoslangan frontal, kollektiv va guruh.

O'qitish vositalari: o'qitishning an'anaviy shakllari (darslik, ma'ruza matni) bilan bir qatorda – kompyuter va axborot texnologiyalari. Kommunikatsiya usullari: tinglovchilar bilan operativ teskari aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar.

Teskari aloqa usullari va vositalari: kuzatish, oraliq va joriy va yakunlovchi nazorat natijalarini tahlili asosida o'qitish diagnostikasi.

Boshqarish usullari va vositalari: o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishidagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati.

Monitoring va baholash: o'quv mashg'ulotida ham butun kurs davomida ham o'qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib borish. Kurs oxirida test topshiriqlari yoki yozma ish variantlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

“Taekvondo nazariyasi uslubiyati” fanini o‘qitish jarayonida kompyuter texnologiyasidan, “Excel”, “PowerPoint” elektron jadvallar va slayd dasturlaridan foydalaniladi.

Ayrim mavzular bo‘yicha talabalar bilimini baholash test asosida va kompyuter yordamida bajariladi. “Internet” tarmog‘idagi rasmiy iqtisodiy ko‘rsatkichlaridan foydalaniladi, tarqatma materiallar tayyorlanadi, test tizimi hamda tayanch so‘z va iboralar asosida oraliq va yakuniy nazoratlar o‘tkaziladi.

I kurs talabalar uchun
“Taekvondo nazariyasi va uslubiyati” fanidan mashg‘ulotlarning
mavzular va soatlar bo‘yicha taqsimlanishi:

№ p/p	Mavzular va bo‘limlar	jami	Ma’-ruza	Amal mashgulot	so‘rov mashg‘ulot	Mustaqil ish
2-semestr						
4.	Mutaxassislikka kirish	4	2		2	4
	Joriy (og‘zaki)					
5.	Taekvondo tarixi.	6	4		2	4
6.	Taekvondo texnikasi asoslari.	2	2			4
	Joriy (og‘zaki)					
	Oraliq (yozma)					
4	Taekvondoda sport faoliyatining ob‘ektiv sharoitlari.	4		2	2	
	Joriy (og‘zaki)					
5	Sherik bilan mashq o‘tkazish uslubiyati.	6		6		2
	Joriy (og‘zaki)					
6	Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.	14		12	2	12
	Joriy (og‘zaki)					
	Oraliq (yozma)					
6.	Taekvondoda usul va xarakterlarining tartiblilik, turkumi va atamaları.	12	4	4	4	6
	Joriy (og‘zaki)					
7.	Taekvondoning bazaviy texnikasi	20	2	16	2	12
	Joriy (og‘zaki)					
	Oraliq (yozma)					
8.	Taekvondo taktikasi asoslari	20	2	16	2	12
	Joriy (og‘zaki)					
9.	UJT va MJT vositalarini qo‘llash uslubiyati.	8		6	2	6
	Joriy (og‘zaki)					
10.	Taekvodochini umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.	12	4	6	2	12
	Joriy (amaliy)					
	Oraliq (yozma)					
	yakuniy (yozma)					
	2-semestr bo‘yicha jami:	108	20	68	20	74

Asosiy qism

Asosiy qismda (ma'ruza) fanni mavzulari mantiqiy ketma-ketlikda keltiriladi. Har bir mavzuning mohiyati asosiy tushunchalar va tezislar orqali ochib beriladi. Bunda mavzu bo'yicha talabalarga DTS asosida etkazilishi zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalar to'la qamrab olinishi kerak. Asosiy qism sifatiga qo'yiladigan talab mavzularning dolzarbligi, ularning ish beruvchilar talablari va ishlab chiqarish ehtiyojlariga mosligi, mamlakatimizda bo'layotgan ijtimoiy-siyosiy va demokratik o'zgarishlar, iqtisodiyotni erkinlashtirish, iqtisodiy-huquqiy va boshqa sohalaridagi islohatlarning ustuvor masalalarini qamrab olishi hamda fan va texnologiyalarning so'nggi yutuqlari e'tiborga olinishi tavsiya etiladi.

FANNING KALENDAR REJASI

№ p/p		Mavzular va bo'limlar	Ajratilgan soat
1	Ma'ruza	Mutaxassislikka kirish	2
2	So'rov	Mutaxassislikka kirish	2
3-4	Ma'ruza	Taekvondo tarixi.	4
5	So'rov	Taekvondo tarixi	2
6	Ma'ruza	Taekvondo texnikasi asoslari.	2
		Joriy (og'zaki)	
7	Amaliy	Taekvondoda sport faoliyatining ob'ektiv sharoitlari.	2
8	So'rov	Taekvondoda sport faoliyatining ob'ektiv sharoitlari.	2
9-11	Amaliy	Sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati.	6
		Joriy (og'zaki)	
12-17	Amaliy	Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.	12
18	So'rov	Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.	2
		Joriy (og'zaki)	
19-20	Ma'ruza	Taekvondoda usul va xarakatlarining tartibliliigi, turkumi va atamalari.	4
21-22	Amaliy	Taekvondoda usul va xarakatlarining tartibliliigi, turkumi va atamalari.	4
23-24	So'rov	Taekvondoda usul va xarakatlarining tartibliliigi, turkumi va atamalari.	4
		Oraliq (yozma)	
25	Ma'ruza	Taekvondoningbazaviytexnikasi	2
26-33	Amaliy	Taekvondoningbazaviytexnikasi	16
34	So'rov	Taekvondoningbazaviytexnikasi	2
		Joriy (og'zaki)	
35	Ma'ruza	Taekvondo taktikasi asoslari	2
36-43	Amaliy	Taekvondo taktikasi asoslari	16
44	So'rov	Taekvondo taktikasi asoslari	2
		Joriy (og'zaki)	
45-47	Amaliy	UJTva MJT vositalarini qo'llash uslubiyati.	6
48	So'rov	UJTva MJT vositalarini qo'llash uslubiyati.	2
49-50	Ma'ruza	Taekvodochini umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.	4
51-53	Amaliy	Taekvodochini umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.	6
54	So'rov	Taekvodochini umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.	2

		Oraliq (yozma)	
		yakuniy (yozma)	
		2-semestr bo'yicha jami:	12

MA'RUZA MASHG'ULOTLARI

Mutaxassislikka kirish.

Jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassis va taekvondo bo'yicha murabbiy faoliyatlariga tavsifalar. *Raxbar va murabbiy roli.*

Kasbiy-pedagogik ko'nikmalar tizimi. Taekvondo bo'yicha murabbiyning kasbiy-pedagogik bilimlari, qobiliyati va ko'nikmalari. Taekvondo bo'yicha murabbiy modeli.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; A5; Q1;Q3.

Taekvondo tarixi.

Taekvondo qadim zamonda. O'rta asrlarda Taekvondo yangi zamon taekvondosi. Zamonaviy taekvondo. Taekvondo WTF O'zbekistonda.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar:A4;A5; A6; A9; A10; A11; Q2.

Taekvondo texnikasi asoslari

Taekvondo texnikasi haqida tushuicha. Texnik mahoratni shakllantirish va takomillashtirish. Texnik va taktik harakatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik. *Tehnik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar:A4;A5; A6; A9; A10; A11; Q2.

Taekvondoda usul va xarakatlarning tartibiligi, turkumi va atamalari

Texnik usullarning tasniflanishi va sohagaoid atamalari. Taekvondoning bazagaoid usullari bo'yicha atamalar (terminologiya). Taekvondo texnikasi va taktikasida ayrim tushunchalarga aniqlik kiritish. Usullar nomlanishining kelib chiqish qoidalari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, Venn diagrammasi, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A4; A6; A7 A8; A10; Q1 ; Q2.

Taekvondoning bazaviy texnikasi

Taekvondo bazasi. Xujum maqsadi. Tananing ximoyalanadigan va xujum qiladigan qisimlari. Sogi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A11; Q1Q2; Q3.

Taekvondo taktikasi asoslari

Taekvondo taktikasi haqida tushuicha. Taktikaning umumiy asoslari. Texnik harakatlarni amalga oshirish taktikasi. Texnik harakatlarning ularni amalga oshirish shart-sharoitlariga muvofiqligi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar:A4;A5; A6; A9; A10; A11; Q2.

Taekvondochini umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari

Taekvonchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi va rivojlanish bosqichlari.

Umum rivojlantiruvchi mashqlar - kuch va chidamlilikni, tezkorlikni, chaqqonlik va koordinatsiyani, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarga tavsiyanoma. Maxsus mashqlar - Imitatsion mashqlar, sportchining asosiy mashqlari.

O'quv-mashq mashg'uloti bosqichi. *Guruhda mashg'ulotlar olib boorish.* Sport-ta'lim muassasasining bosqichlariga qabul me'zon talablari. Nazariy bilim. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Texnik-taktik tayyorgarlik.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A4; A5; A6; A9; A10; A11; Q2.

“Taekvondo nazariyasi va uslubiyati” fani bo'yicha ma'ruza mashg'ulotining kalendar tematik rejasi

№ p/p	Mavzular va bo'limlar	Ajratilgan soat
1	Mutaxassislikka kirish	2
3-4	Taekvondo tarixi.	4
6	Taekvondo texnikasi asoslari.	2
19-20	Taekvondoda usul va xarakterlarining tartiblilik, turkumi va atamallari.	4
25	Taekvondoning bazaviy texnikasi	2
35	Taekvondo taktikasi asoslari	2
49-50	Taekvondochini umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.	4
	Jami:	20

Amaliy mashg'ulotlarning tavsiya etiladigan mavzulari

Taekvondoda sport faoliyatining ob'ektiv sharoitlari.

Taekvondochilar faoliyatining ob'ektiv sharoitlarining umumiy tushunchasiva shug'ullanuvchilar organizmiga ular ta'sirining nisbiy roli. Musobaqa va mashg'ulot joyining tavsifi. Musobaqa qatnashchisiga asosiy tashqi ta'sirlarni taxlil qilish. Yotug' yoki mag'lubiyat chog'ida sportshlarning ruxiy xolatiga tavsiya berish. Yakkama-yakka va guruh musobaqalarida taekvondochilarspor faoliyatining o'ziga xosligi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan foydalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim va hatolarni o'z vaqtida tuzatish.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A5; A5; Q1; Q3.

Sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati

Juftlikda o'rta masofada jang oli borish texnikasi. Juftlikda shartli jang olib borish texnikasi. Juftlikda erkin jang olib borishda masofalarni xisqilishga o'rgatish usullari. Juftlikda erkin jang va shartli jang o'tkazish uslubiyati.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan foydalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim va hatolarni o'z vaqtida tuzatish.

Adabiyotlar: A4; A5; A6; A9; A10; Q2.

Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.

Turli masofalarda jang olib boorish. Uzoq masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish. O'rta masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish. Yaqin masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan foydalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim va hatolarni o'z vaqtida tuzatish.

Adabiyotlar: A4; A6; A7 A8; Q1.

Taekvondotexnikasi asoslari

Taekvondo tehnikasi haqida tushuicha. Texnik mahoratni shakllantirish va takomillashtirish. Texnik va taktik harakatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik. *Tehnik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar:A4;A5; A6; A9; A10; A11; Q2.

Taekvondoda usul va xarakatlarning tartibliligi, turkumi va atamalari

Texnik usullarning tasniflanishi va sohagaoid atamalari. Taekvondoning bazagaoid usullari bo'yicha atamalar (terminologiya). Taekvondo texnikasi va taktikasida ayrim tushunchalarga aniqlik kiritish. Usullar nomlanishining kelib chiqish qoidalari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, Venn diagrammasi, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A4; A6; A7 A8; A10; Q1 ; Q2.

Taekvondoning bazaviy texnikasi

Taekvandobazasi. Xujum maqsadi. Tananing ximoyalanadigan va xujum qiladigan qismlari. Sogi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A11; Q1Q2; Q3.

Taekvondo taktikasi asoslari

Taekvondo taktikasi haqida tushuicha. Taktikaning umumiy asoslari. Texnik harakatlarni amalga oshirish taktikasi. Texnik harakatlarning ularni amalga oshirish shart-sharoitlariga muvofiqligi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar:A4;A5; A6; A9; A10; A11; Q2.

UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubiyati.

Umum rivojlantiruvchi mashqlar - kuch va chidamlilikni, tezkorlikni, chaqqonlik va koordinatsiyani, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarga tavsiyanoma. Maxsus mashqlar - Imitatsion mashqlar, sportchining asosiy mashqlari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar:A4;A5; A6; A9; A10; A11; Q2.

Taekvondochini umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari

Taekvonchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi varivojlanishbosqichlari. Umum rivojlantiruvchi mashqlar - kuch va chidamlilikni, tezkorlikni, chaqqonlik va koordinatsiyani, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarga tavsiyanoma. Maxsus mashqlar - Imitatsion mashqlar, sportchining asosiy mashqlari. O'quv-mashq mashg'uloti bosqichi. *Guruhda mashg'ulotlar olib boorish.* Sport-ta'lim muassasasining bosqichlariga qabul me'zon talablari. Nazariy bilim. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Texnik-taktik tayyorgarlik.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A4; A5; A6; A9; A10; A11; Q2.

“Taekvondo nazariyasi va uslubiati” fani bo'yicha amaliy mashg'ulotining kalendar tematik rejasi

№ p/p	Amaliy mashg'ulotlar mavzulari (barcha)	Dars soat
7	Taekvondoda sport faoliyatining ob'ektiv sharoitlari.	2
9-11	Sherik bilan mashq o'tkazish uslubiati.	6
12-17	Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.	12
21-22	Taekvondoda usul va xarakterlarining tartibliligi, turkumi va atamalari.	4
26-33	Taekvondoning bazaviy texnikasi	16
36-43	Taekvondo taktikasi asoslari	16
45-47	UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubiati.	6
51-53	Taekvondochini umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.	6
	Jami:	68

Seminar mashg'ulotlarida tavsiya etiladigan mavzulari.

Mutaxassislikka kirish.

Jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassis va taekvondo bo'yicha murabbiy faoliyatlariga tavsiyalar. *Raxbar va murabbiy roli.* Kasbiy-pedagogik ko'nikmalar tizimi. Taekvondo bo'yicha murabbiyning kasbiy-pedagogik bilimlari, qobiliyati va ko'nikmalari. Taekvondo bo'yicha murabbiy modeli.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5; A5; Q1; Q3.

Taekvondo tarixi.

Taekvondo qadim zamonda. O'rta asrlarda Taekvondo Yangizamon Taekvondosi. Zamonaviy taekvondo. Taekvondo WTF O'zbekistonda.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A4; A5; A6; A9; A10; A11; Q2.

Taekvondotexnikasi asoslari

Taekvondo texnikasi haqida tushuicha. Texnik mahoratni shakllantirish va takomillashtirish. Texnik va taktik harakatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik. *Tehnik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A4; A5; A6; A9; A10; A11; Q2.

Taekvondoda sport faoliyatining ob'ektiv sharoitlari.

Taekvondochilar faoliyatining ob'ektiv sharoitlarining umumiy tushunchasiva shug'ullanuvchilar organizmiga ular ta'sirining nisbiy roli. Musobaqa va mashg'ulot joyining tavsifi. Musobaqa qatnashchisiga asosiy tashqi ta'sirlarni taxlil qilish. Yotug' yoki mag'lubiyat chog'ida sportshlarning ruxiy xolatiga tavsiya berish. Yakkama-yakka va guruh musobaqalarida taekvondochilarspor faoliyatining o'ziga xosligi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan foydalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim va hatolarni o'z vaqtida tuzatish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A5; A5; Q1;Q3.

Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.

Turli masofalarda jang olib boorish. Uzoq masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish. O'rta masofada jang olib borishtexnikasini takomillashtirish. Yaqin masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan foydalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim va hatolarni o'z vaqtida tuzatish.

Adabiyotlar: A4; A6; A7 A8; Q1.

Taekvondoda usul va xarakatlarning tartibliligi, turkumi va atamalari

Texnik usullarning tasniflanishi va sohagaoid atamalari. Taekvondoning bazagaoid usullari bo'yicha atamalar (terminologiya). Taekvondo texnikasi va taktikasidaayrim tushunchalargaaniqlik kiritish. Usullar nomlanishining kelib chiqish qoidalari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, Venn diagrammasi,o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A4; A6; A7 A8; A10; Q1 ; Q2.

Taekvondoningbazaviy texnikasi

Taekvandobazasi.Xujummaqsadi. Tananing ximoyalanadigan va xujum qiladigan qisimlari. Sogi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A11; Q1Q2; Q3.

Taekvondo taktikasi asoslari

Taekvondo taktikasi haqida tushuicha. Taktikaning umumiy asoslari. Texnik harakatlarni amalgaoshirish taktikasi. Texnik harakatlarning ularni amalgaoshirish shart-sharoitlariga muvofiqligi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar:A4;A5; A6; A9; A10; A11; Q2.

UJTva MJT vositalarini qo'llash uslubiyati.

Umum rivojlantiruvchi mashqlar - kuch va chidamlilikni, tezkorlikni, chaqqonlik va koordinatsiyani, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarga tavsiyanoma. Maxsus mashqlar - Imitatsion mashqlar, sportchining asosiy mashqlari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar:A4;A5; A6; A9; A10; A11; Q2.

Taekvondochini umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari

Taekvonchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi varivojlanishbosqichlari. Umum rivojlantiruvchi mashqlar - kuch va chidamlilikni, tezkorlikni, chaqqonlik va koordinatsiyani, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarga tavsiyanoma. Maxsus mashqlar - Imitatsion mashqlar, sportchining asosiy mashqlari. O'quv-mashq mashg'uloti bosqichi. *Guruhda mashg'ulotlar olib boorish*. Sport-ta'lim muassasasining bosqichlariga qabul me'zon talablari. Nazariy bilim. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Texnik-taktik tayyorgarlik.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A4; A5; A6; A9; A10; A11; Q2.

“Taekvondo nazariyasi va uslubiyati” fani bo'yicha seminar mashg'ulotining kalendar tematik rejasi

No p/p	Seminar mashg'ulotlar mavzulari (barcha)	Ajratilgan soat
2	Mutaxassislikka kirish	2
5	Taekvondo tarixi	2
8	Taekvondoda sport faoliyatining ob'ektiv sharoitlari.	2
18	Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.	2
23-24	Taekvondoda usul va xarakatlarining tartibliligi, turkumi va atamalari.	4
34	Taekvondoning bazaviy texnikasi	2
44	Taekvondo taktikasi asoslari	2
48	UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubiyati.	2
54	Taekvondochini umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.	2
	Jami:	20

Mustaqil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni.

“Taekvondo nazariyasi va uslubiyati” bo'yicha talabaning mustaqil ta'limi shu fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy va axborot resurslari bilan to'la ta'minlangan. Talabalar auditoriya mashqulotlarida professor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar. Auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi, adabiyotlarni konspekt qiladi. Bundan tashqari ayrim mavzularni kengroq o'rganish maqsadida qo'shimcha adabiyotlarni o'qib referatlar tayyorlaydi qamda mavzu bo'yicha testlar echadi. Mustaqil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida bag'lanadi. Uyga vazifalarni bajarish, qo'shimcha darslik va adabiyotlardan yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yo'llarini aniqlash, internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola va ma'ruzalar tayyorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Shuning uchun ham mustaqil ta'limsiz o'quv faoliyati samarali bo'lishi mumkin emas. Uy vazifalarini tekshirish va bag'lash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va bog'lash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

Talabalar mustaqil ta'limining mazmuni va hajmi

№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Berilgan topshiriqlar	Bajar. muddat.	Hajmi (soatda)
				Barcha
1	Mutaxassislikka kirish	Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash.	1 Hafta	4
2	Taekvondo tarixi	Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash.	2 Hafta	4
3	Taekvondo texnikasi asoslari.	Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash.	3-4-5 Hafta	4
4	Sherik bilan mashq o'tkazish uslubi.	Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash. Individual topshiriqlarni bajarish	6 Hafta	2
5	Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.	Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash. Individual topshiriqlarni bajarish	7 Haftalari	12
6	Taekvondoda usul va xarakterining tartibli, turkumi va atamallari.	Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash. Individual topshiriqlarni bajarish	8 Hafta	6
7	Taekvondoning bazaviy texnikasi	Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash. Individual topshiriqlarni bajarish	9-10-11 Hafta	12
8	Taekvondo taktikasi asoslari	Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash. Individual topshiriqlarni bajarish	12 Hafta	12
9	UJT va MJT vositalarini qo'llash uslubi.	Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash. Individual topshiriqlarni bajarish	13-14 Hafta	6
10	Taekvodochini umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.	Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash. Individual topshiriqlarni bajarish	15-16 Hafta	12
Jami				74

“Taekvondo nazariyasi va uslubi” fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baholash mezonlari.

Nazorat turlari, uni o'tkazish tartibi va mezonlari kafedra mudiri tavsiyasi bilan oliy ta'lim muassasasining (fakultet) o'quv-uslubiy kengashida muhokama qilinadi va tasdiqlanadi hamda har bir fanning ishchi o'quv dasturida mashg'ulot turlari bilan birgalikda ko'rsatiladi.

Reyting nazorati jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarning saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Talabalarining bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlarini o'tkazish nazarda tutiladi:

- **joriy nazorat (JN)** – talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda, seminar mashg'ulotlarida og'zaki so'rov, test o'tkazish, suhbat, nazorat ishi, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o'tkaziladi;

- **oraliq nazorat(ON)** – semestr davomida o’quv dasturining tegishli (fanning bir necha mavzularini o’z ichiga olgan) bo’limi tugallangandan keyin talabaning bilim va amaliy ko’nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazoratining soni (bir semestrda ikki martadan ko’p o’tkazmasligi lozim) o’quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

- **yakuniy nazorat (YAN)** – semestr yakunida muayyan fan bo’yicha nazariy bilim va amaliy ko’nikmalarni talabalar tomonidan o’zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan “Yozma ish” shaklida o’tkaziladi.

Oraliq nazoratni o’tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida davriy ravishda o’rganib boriladi va uni o’tkazish tartiblari buzilgan hollarda, oraliq nazorat natijalari bekor qilinadi hamda oraliq nazorat qayta o’tkaziladi.

Oliy ta’lim muassasasi rahbarining buyrug’i bilan ichki nazorat va monitoring bo’limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida yakuniy nazoratni o’tkazish jarayoni davriy ravishda o’rganib boriladi va uni o’tkazish tartiblari buzilgan hollarda, yakuniy nazorat natijalari bekor qilinadi hamda yakuniy nazorat qayta o’tkaziladi.

Talabalarining bilim saviyasi, ko’nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning har bir fan bo’yicha o’zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

“Taekvondo nazariyasi va uslubiyati” fan bo’yicha talabaning semestr davomidagi o’zlashtirish ko’rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball baxolash turlari bo’yicha quyidagicha taqsimlanadi:

YA.N.-30 ball, qolgan 70 ball esa J.N.-35 ball va O.N.-35 ball qilib taqsimlanadi.

Ball	Baho	Talabalarining bilim darajasi
86-100	A’lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushoxada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo’llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo’lish.
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushoxada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo’llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo’lish.
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish Tasavvurga ega bo’lish.
0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo’lmaslik. Bilmaslik.

Saralash bali 55 ballni tashkil qiladi. Talabaning saralash balidan past bo’lgan o’zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

Talabalarining o’quv fani bo’yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

Talabaning fan bo’yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi:

$$R_f = \frac{V \cdot O'}{100}$$

bu erda:

V– semestrda fanga ajratilgan umumiy o’quv yuklamasi (soatlarda);

O’ –fan bo’yicha o’zlashtirish darajasi (ballarda).

Fan bo’yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy balning 55 foizi saralash ball hisoblanib, ushbu foizdan kam ball to’plagan talabalar yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

Joriy va oraliq nazorat turlari bo’yicha 55 va undan yuqori ballni to’plagan talaba fanni o’zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo’yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo’l qo’yiladi.

Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

Oraliq va yakuniy nazorat turlari kalendar-tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. Yakuniy nazorat semestrning oxirgi 2 xaftasi mobaynida o'tkaziladi

Joriy va oraliq nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

Talabaning semestrda joriy va oraliq nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakunida joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 55 balldan kam bo'lsa, u akademik qarzdor hisoblanadi.

Akademik qarzdor talabalarga semestr tugaganidan keyin qayta o'zlashtirish uchun bir oy muddat beriladi.

Kassalligi sababli darslarga qatnashmagan hamda belgilangan muddatlarda joriy, oraliq va yakuniy nazoratlarni topshira olmagan talabalarga fakultet dekani farmoyishi asosida, o'qishni boshlaganidan so'ng ikki hafta muddatda topshiriga ruxsat beriladi.

Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekaning taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyasiya komissiyasi tashkil etiladi.

Apellyasiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra mudiri, o'quv bo'limi hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

Semestr davomida ikki marta oraliq baholash o'tkaziladi. Har bir baholashga maksimal 17 va 18 balldan ajratiladi.

Talabaning semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali, har bir baholash turlaridan to'plagan ballar yig'indisi shaklida umumlashtiriladi:

joriy o'quv semestri davomida: ma'ruzalarda faol ishtiroki uchun va seminar darslaridatalaba bilimini baholash	I oraliq nazorat	II oraliq nazorat	yakuniy nazorat	jami o'zlashtirish bali
35 ball	17ball	18 ball	30 ball	100 ball

**1-bosqich talabalari uchun taekvondo mutaxassisligidan
REYTING NAZORATI**

Nazorat turi	mashg'ulot	Mazmuni	Max ball	«3»	«4»	«5»
Joriy nazorat	6	Taekvondo texnikasi asoslari.	5	3	4	5
	11	Sherik bilan mashq o'tkazish uslubiyati.	5	3	4	5
	18	Sherik bilan mashq, razminka, gurux darsini olib borishda professional-pedagogik maxorati.	5	3	4	5
	34	Taekvondoning bazaviy texnikasi	5	3	4	5
	44	Taekvondo taktikasi asoslari	5	3	4	5
		Mustaqil ish	10	6	8	10
	JAMI:	35	19-24	25-29	30-35	
Oraliq nazorat	24	Taekvondoda usul va xarakatlarining tartiblilik, turkumi va atamaları.	17	12	14	17
	54	Taekvodochini umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.	18	12	15	18
		JAMI:	35	19-24	25-29	30-35
Yakuniy		Bosqichlar kesimida yozma ish.	30	17-20	21-26	27-30
		JAMI BALLAR:	100	55-70	71-85	86-100

AMALIY MASHG‘ULOTLAR BAHOSINING MEZONI

“5” baho qo‘yiladi:

1. Mashqlarning ko‘nikmalarini aniq va tushunarli ko‘rsatib, mashqlarni harakatlantiruvchi mexanizmni tushuntirish.
2. Mashqlarni bajarish texnikasini to‘g‘rilab turish ko‘nikmalari.
3. Mashg‘ulot mavzusiga muvofiq mashqlarni saralang va o‘tkazish (aniq xatolar yo‘q).
4. Tuzilgan konspekt dars konspektini tuzish uslubi va talabiga javob beradi.

“4” baho qo‘yiladi:

1. Mashqlarni xarakatlantiruvchi mexanizmni ko‘rsatish va tushuntirishdagi nisbiy xatolar.
2. Mashqlar bajarish texnikasining korrektirovkasida aniqlik va tushunarlik yo‘q.
3. Mashqlarni saralashda va o‘tkazishda 2 ta xatodan ko‘p bo‘lmasa.
4. Tuzilgan konspektda tashkiliy – uslubiy ko‘rsatmalarda va mashqlar bayonida konspekti 3 xatodan ko‘p bo‘lmasa.

“3” baho qo‘yiladi:

1. Mashqlarning harakatlantiruvchi mexanizmni ko‘rsatishda va tushuntirishdagi qo‘pol xatolar.
2. Mashqlar texnikasining bajarish korrektirovkasida 3 ta xatodan ko‘p bo‘lmasa.
3. Mashqlarni saralash va o‘tkazishda 3 ta xatodan ko‘p bo‘lmasa.
4. Tashkiliy – uslubiy ko‘rsatmalar va mashqlar ta‘rifi tuzilgan konspektda 3 ta xatodan ko‘p bo‘lmasa (oshmasa).

“2” baho qo‘yiladi:

1. Mashqlar o‘tkazishni bilmaslik va baxolarga olmaslik.
2. Tuzilgan konspekt dars konspektini tuzish uslubi talabiga javob bermaydi.

YOZMA ISHLARNIBAHOLASH MEZONI

“5” baho qo‘yiladi:

1. Mavzuning barcha savollarga mazmunan to‘liq va to‘g‘ri ochilishiga.
2. O‘z fikirlari bilan mavzuni yoritganligiga, sport atamalarini va tushunchalarini taxlil qilishiga.
3. Xatolarning yo‘qligiga.
4. Kamchiligi bittadan kam bo‘lmaganligiga.

“4” baho qo‘yiladi:

1. Yozma ishining mazmuni mavzuga asosan to‘g‘riligiga, katta xatolarga yo‘l qo‘yilmaganligiga.
2. Sport atamalarida va tushunchalarida kichkina xatolarning borligiga.
3. Kamchiligi uchtdan ko‘p bo‘lmaganligiga.

“3” baho qo‘yiladi:

1. Ishning asosida to‘g‘riligiga. Aloxida kichkina noto‘g‘ri joylarning borligiga.
2. Sport atamalarning va tushunchalarning kamchiligiga.
3. Ishning kamchiligi 5-dan ko‘p bo‘lmaganligiga.

“2” baho qo‘yiladi:

1. Talabaning bilimlari talablarga javob bermaganligiga.
2. Ish mazmuni mavzusiga mavjud bo‘lmaganligiga.

OG‘ZAKI SO‘ROVNING BAHOLASH MEZONLARI

“5” baho qo‘yiladi

- 1) O‘zlashtirilgan mavzularni to‘liq bayon qiladi, tushunchalarga to‘g‘ri ta’rif beradi;
- 2) Mavzularni tushunchasini aniqlaydi, o‘z fikrlarini asoslab bera oladi, olgan bilimlarini amaliyotda qo‘llay oladi, zarur misollarni nafaqat darslikdan keltiradi, balki o‘zi ham mustaqil tuza oladi;
- 3) O‘qitish uslubi nuqtai nazardan olgan bilimlarini ketma-ket va to‘g‘ri bayon qilib beradi .

“4” baho qo‘yiladi:

1. Talaba “5” baho talablarini qoniqtiradigan javob beradi, lekin 1-2 hatolikka yo‘l qo‘yadi va o‘zi to‘g‘ri olmaydi, hamda o‘qitish uslubi va ketma-ketligini bayon qilishda 1-2 kamchilikka yo‘l qo‘yadi.

“3” baho qo‘yiladi:

Talaba mavzuning asosiy xolatlarining bilim va tushunchalarini topa oladi, lekin:

1. materialni to‘liq ifodalab bera olmaydi va tushunchalarga ta’rif berishda noaniqlikka yo‘l qo‘yadi.
2. o‘z fikr va misollarini etarli darajada chuqur va isbotlar bilan tasdiqlab bera olmaydi.
3. materialni ketma-ketlikda bayon qilib bera olmaydi va o‘qitish uslubida hatoliklarga yo‘l qo‘yadi.

“2” baho qo‘yiladi:

Agar talaba o‘qitilgan materiallarning ko‘p qismini bilmasligi aniqlansa; Tushunchalarni ta’riflab berishda hatoliklarga yo‘l qo‘ysa, ularni ma’nosini buzib ko‘rsatsa, materialni tartibsiz va o‘ziga ishonmagan holda bayon qiladi.

Baho (“5”, “4”, “3”) nafaqat bir vaqtda berilgan javobga qo‘yilishi mumkin (talaba javobga tayyorgarlanishiga ma’lum bir vaqt ajratilganda). Balki, mashg‘ulot davomida talabaning bergan javoblari yig‘indisiga, shuningdek, agar dars jarayonida talabaning nafaqat javoblari, balki ularning olgan bilimlarini amaliyotda qo‘llay olishi ham tekshirilsa, u holda bu uchun ham baho qo‘yiladi.

Yakuniy nazorat “Yozma ish” shaklida belgilangan bo‘lib, 30 ball bilan baholanadi.

Reyting tizimining yakuniy nazorat bosqichida yozma ish usulini o‘tkazish tartibi

Talabalar bilimini reyting tizimi bo‘yicha baholashning yozma ish usuli, talabalarda mustaqil fikrlash va o‘z fikrini yozma ifodalash ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan.

Yan yozma shaklida o‘tkazish bo‘yicha mavzular (savollar) kafedra majlisida muhokama etilib, kafedra mudiri tomonidan tasdiqlanadi. Mavzular(savollar) fanning ishchi dasturiga ilova qilinadi.

Yozma ishlarni baholash mezonlari quyidagicha belgilanadi:

Mavzular mazmuni va talabaning bilim darajasini baholash	Fikrini ifodalash mahorati, yozuvi va ish hajmini baholash	Jami	Mavzuni (savollarni) yoritilganlik darajasi
20-22	7-8	27-30	Mavzuni bilishi va ijodiy fikrlayolishi; mustaqil mushohada yuritish; amaliy taklif kiritishi; mohiyatni tushunishi; xulosa va qaror qabul qilish.
17-19	4-6	21-26	Mavzuni bilish va ifodalay olishi, mustaqil mushohada yuritishi; amaliy taklif kiritishi, mohiyatini tushunishi.
15-16	2-4	17-20	Mavzuni etarli darajada bilishi, mohiyatini tushunishi, tasavvurga ega bo'lish.
0-16	0	0-16	Mavzu haqida tasavvurga ega emaslik, bilimni yozma ifodalay olmaslik.

Yozma ish natijasi bir kun muddatda talabalarga ma'lum qilinadi.

Yozma ishlar xolisligi dekanat tomonidan ta'minlanadi.

Talabalarning yozma ishlari ikki yil mobaynida dekanatda saqlanadi.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

1. Kim Joong Young. Taekwondo Textbook PoomsaeKUKKIWON. Korea 2005.
2. G.B. Abdurasulova, Sh.N. Nuritdinova, S.S. Tajibayev., "Taekwondo nazariyasi na uslubiylati" Toshkent "Turon-Iqbol" 2015 y. 563 b.
3. Лим А.В. Фетисова Н.А Организатсия и проведение соревнований по Таеквондо ВТФ (кёруги). Методическое пособие. г. Т.: 2009 год 28 с.
4. Лигай Б. Путь к совершенству. Ташкент, «Шарк» 1994 г. 159 с.
5. Ю.М.Бабак, э. Константинова Тхеквондо: Методическое пособие Киев: 2010 г. 88 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Халмухамедов Р.Д. Бак М.Ж. Латипов А.Х. "Таеквондо пумсе" дарслиги. Ташкент, 2014.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, 2004.

SAYTLAR

6. Taekvondo.uz/ - O'zbekiston Taekvondo (WTF) Assotsiyasi
7. <http://www.tkdrussia.ru> – Союз Тхэквондо России
8. <http://www.wtf-taekvondo.tv> - Всемирная Федерация Тхэквондо
9. <http://tkdvi.ru> – Общественная организация «АССОЦИАЦИЯ ТХЭКВОНДО»
10. <http://www-centrvostok.wtf-vao.ru>- International taekvondo tournament "Russian open"

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
BOKS, QILICHBOZLIK VA TAEKVONDO NAZARIYASI VA USLUBIYATI
KAFEDRASI

MA’RUZA

MAVZU: MUTAXASSISLIK FANIGA KIRISH

Toshkent- 2016

REJA

1. Jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassis va taekvondo bo'yicha murabbiy faoliyatlariga tavsiyalar.
2. Rahbar va murabbiy roli
3. Kasbiy-pedagogik ko'nikmalar tizimi
4. Taekvondo bo'yicha murabbiyning kasbiy-pedagogik bilimlari, qobiliyati va ko'nikmalari
5. Taekvondo bo'yicha murabbiy modeli.

1. Jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassis va taekvondo bo'yicha murabbiy faoliyatlariga tavsiyalar.

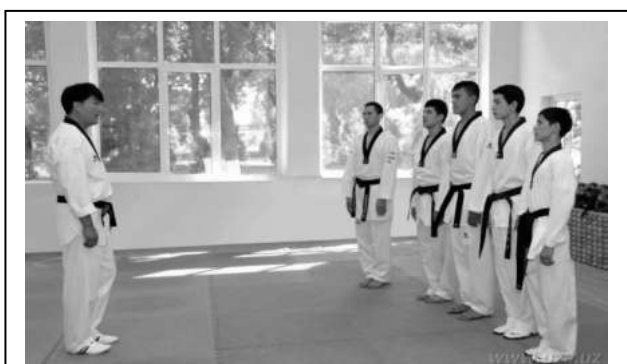
Jismoniy tarbiya oliygozlari nazariy bilimlar bilan amaliy ko'nikmalarni o'zaro uyg'unlikda qo'llash qobiliyatiga ega bo'lgan, zamonaviy taraqqiyot sharoitiga tez ko'nika oladigan mutaxassislarni shakllantirish uchun xizmat qiladi.

Taekvondo ixtisosligi o'quv fan sifatida barcha taekvondo texnikasi va taktikasini o'zlashtirish;

mashq qilish jarayonini tashkil etish uslubiyati;

jismoniy, texnik va ruxiy tayyorgarlik vositalari va usullari;

kasbiy – pedagogik ko'nikmalarni mukamallashtirish taekvondo bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rganishdan iboratdir.



1-rasm. Mashg'ulotning kirish qismi.

Taekvondo bo'yicha murabbiy professional – pedagogik faoliyatida uning maxoratini shakllanishiga qaratilgan bilimlar tizimi belgilanadi.

Mashg'ulotning kirish qismi - ushbu kirish qismida sportchilar oldinda bo'ladigan mashg'ulot vazifalari, yuklamalar haqida tushuncha beriladi va murabbiy sportchilarni

mashg'ulotga tayyorgarligi ularni salomatligi xaqida so'rab oladi, shundan so'ng murabbiy mashg'ulotni davom etiradi (1-rasm).

Taekvondo jismoniy tarbiya vositalaridan biri sifatida, shug'ullanuvchilar organizmiga chuqur va xar tomonlama ta'sir etadi. Taekvondo yuklamalari ta'siri ostida tayanch xarakat apparati

mustaxkamlanadi; tezlik, aniqlik, xarakterlar koordinatsiyasi kabi turli xarakterlanish ko'nikmalari rivojlanadi va xayot uchunzaruriy barcha asosiy funksiyalar faollashadi. Taekvondo mashg'ulotlarini sog'lomlashtiruvchi axamiyati aynan shu bilan belgilanadi. Taekvondo sa'natining mohiyati raqib bilan olishuv vaqtida raqib zarbasiga yo'l qo'ymagan holda, unga zarba berishdan iboratdir. Jang vaqtida muvaffaqiyat bilan harakatlanish uchun taekvondochi turli hujum va ximoya ko'nikmalar texnikasi va ularni qo'llash taktikasini o'zlashtirish hamda yuksak darajada rivojlangan jismoniy, ruhiy maxsus xarakterchanlik ko'nikmalariga ega bo'lish lozim.

Taekvondoda sportchi, faoliyati yuksak va xarakterchanlik faoliyati bilan aniqlanadi. Taekvondo yakkakurash sifatida teatr, kino, zangori ekranda, ommaviy sport zaxiralarida xam qo'llaniladi. Shuningdek, milliy taekvondo turlari xam keng tarqalgan. Jismoniy madaniyat oliygoxlari taekvondoga xos mutaxassislar tayyorlovchi, murabbiy va sportlar tajribasini umumlashtiruvchi asosiy markaz xisoblanadi. Jismoniy madaniyat oliygoxida o'rgatiladigan "taekvondo" fani mashq qilish nazariyasi, tarixi uslubiyat xolda professional-pedagogik ko'nikmalar tizimidan iboratdir.

Jismoniy madaniyat va sport bo'yicha bo'lajak mutaxassislarni tayyorlash uchun ularning faoliyatida zarur bo'ladigan bilimlar qobiliyat va ko'nikmalar mezonlarini aniqlash borasida qator vazifalarni xal etish lozim.

2. RAXBAR VA MURABBIY ROLI

Qoidaga ko'ra murabbiy ishi xarakterlar qobiliyati va musobaqadagi natijalarni oshirishni o'z ichiga oladi. Aynan mashg'ulot faoliyatining maqsadi – saralashda, munosabatlarni shakllanishi va bog'lanishlarida, bevosita xarakterlar qobiliyatlarini yaxshilanishi va sportchilarning natijalarining o'sishida.

1. Quyida murabbiyning aniq rolini ko'rib chiqamiz.

Murabbiy sportchilarning tabiati va qobiliyatlarini aniqlaydi. Bunda Sportchilarni saralashda birinchi bo'lib sportchilarning tabiiy qobiliyatlarini va yashirin imkoniyatlarini aniqlash axamiyatga ega (2 rasm). Qoidaga ko'ra yashirin imkoniyatlar xarakterlar qobiliyatlarini testlash natijasida yuzaga chiqadi, aynan, amaliyotda esa harakatlanish faolligi aniqlanadi. Shunday qilib umumiy



2-rasm. Murabbiyning o'rgatish jarayonida ishi xarakterlar qobiliyati

tendensiyaga kura sifatlarini ruyobga chikarishda birgina muskul kuchi faktori bilan cheklanib

kolish, chidamlilik, psixologik kuch, qatiyatlilik va insoniylik va shu kabi boshqa faktorlardan voz kechish noto'g'ri. Bunda sportchining nafaqat maxsus va subektiv xislatlarini, ob'ektiv faktorlarni xam xisobga olish kerak. Demak, murabbiy o'zining obektiv tajribasiga suyanib, doimiy ravishda sportchilarni diqqat bilan kuzatib borishi va ular orasida perspektivlarini tugri tanlab olishi kerak, murabbiy perenektiv bo'lmagan sportchilar kup vakt va mexnatni isrof qilishlarini esda saqlashi lozim. Sportchini subektiv va obektiv faktorlarini taxlil qilar ekan shoshilinch qaror qabul qilishdan, extiyot bo'lishi kerak. Masalan: sportchi tomonidan dangasalik va etiborsizlik kuzatilganda; ayniqsa mashg'ulotlarning boshlang'ich bosqichlarida zero texnikaning qurilishi va yaxshilinishi davomiy mashg'ulotlarni talab kiladi.

2). Murabbiy sportchilarning psixologik xolatini qo'liga oladi. Murabbiy nafaqat sportchining boshlang'ich xolatini keyinchalik sport maxoratining oshishini baxolab borishi, balki sportchilarning psixologik xolatini yaxshi xis qilishi kerak. Har-xil sport turlaridan sportchilarning qobiliyatlarini yuzaga chiqarishda ularning intilishi va ixtiyoriy sifatlariga etibor beriladi. Sabr va toqat kabi erkin sifatlarning bo'lmasligi ko'pincha sportchining perenektivligini belgilaydi. Agar murabbiy sportchilarning imkoniyatlari oshib borishida ishtirok etib borsa va mashg'ulot jarayonida o'z usullarini uylab topsa, sportchilarning qobiliyatini o'rgansa, bu yaxshi natijalarga olib keladi. Bazida musobaqaviy mashg'ulot va har-xil musobaqalar tajribaning xayratlanarli usuli bo'lib xizmat qiladi (bunda psixologik faktorlar xakida aytiladi). Malumki, murabbiy har-xil musobaqalar uyushtirish va musoboqaviy mashg'ulotlar davomida sportchilarning natijalariga erishishi orqali sportchilarning fe'li va psixologik xususiyatlarini tarbiyalashi va o'zgartirishi mumkin.

3). Murabbiyning ratsional mashg'ulotning samarasi va ijodiyligini ta'minlaydi.

Sportchilarning imkoniyatlarini yaxshilash uchun avvalo murabbiylikning ratsionalligi muximdir. Mashg'ulotning ratsionalligiga eng qisqa ko'p to'g'ri rejalashtirish bo'lib, murabbiy kamchiliklarini yo'qotmoqchi bo'lganda, to'g'ri taxlilni aniqlashda, mashg'ulot mazmuni xaqida qayg'urishda, ijodkorlik, atrof- muxit rivojlanishdagi bosqichma-bosqichlik maqsadini aniqlash va boshqalarda muximdir. Shunday kilib, rasional rajalashtirishda mashg'ulot xardoim ham samarador bo'lavermaydi. Bu sportchilarning ma'lum vaqt davomida mashg'ulotlarda o'zlarini avaylay bilmasligi bilan bog'liq (musobaqalarda) ishtirok etib, g'olib bo'lmaganlarcha rejalashtirishni rastionallashtirish orqali murabbiy sportchilarning yo'l boshqaruvchisiga aylanadi.

Sport turlariga ko'ra mashqlarning mazmuni va samarasi kerakligicha o'ziga xoslik va xorqilmaslikga ega. Zero, qo'yilgan maqsadga etish uzluksiz mexnatni talab qiladi. Murabbiyning 1 o'rindan barcha sportchilar mashg'ulotda mustaqil o'zlashtirishlari va maxsus xamda umimiy jismoniy kuchni rivojlantirishlari xaqida qayg'urishdir.

O'qishdan tashqari mashg'ulotlarda musobaqa o'tish davomida rejalashtirilgan kalendar bilan kelishish zarurdir. Musobaqa tayyorgarlik vaqtida maxsus mashqlar va steplar qo'yiladi

Mukammallashtirish bir necha bosqichlariga bo'linadi: birinchisi –jism kuchni mustaxkamlash. Ikkinchisi –shaxsiy musobaqalar vaqtida moxirlikni jangovorligi guruxli musobaqalarda diqqatni hamma imkoniyatlarga qaratish. Uchinchisi texnik va taktik imkoniyatlarni amalga oshirishda bosqichma bosqichlik. Shu bilan birga o'rgatishning ijodiyliги o'z ichiga detallashtirilgan bosqichli rejalashtir kvartal, oylik, hafta va kundalik rejalarni o'z ichiga oladi. Maktabdagi analogik ta'lim jarayonida murabbiyning – o'qishini tashkillashtirish va boshqarishni ta'minlashga qaratiladi. Shunday qilib ratsional bo'lmagan rejalashtirish, keraksiz bo'lgan sfera mashg'ulot jarayonida sustlashlik, kup jismoniy kuchini sarf qilishga olib keladi.

Qisqa qilib aytganda jismoniy kuchni shakllantirishni talab qiladigan sport turlarida mashg'ulot jarayonini rejalashtirishni va charchaganda tananing ytarlicha dam olishini muvofiqlashtirish zarurdir.

4. Murabbiyning yaxshi faoliyati shug'ullanish istagini tug'diradi.

Murabbiyning asosiy vazifasi sportchilarning maxoratini oshirishdir. Murabbiy to'g'ri va qat'iy ijroni talab qilmasligi kerak. Aks xolda rasmiy mashqlarni bajarish kuchsizlik va majburlikga olib keladi, shug'ullanishga bo'lgan xoxish va qizikish yo'qoladi. Mashg'ulot rejasi shunday tuzilsinki, sportchidan mustaqil qiziqish va shug'ullanish istagi bo'lsin. O'rgatishda mashg'ulotning turli ko'rinishlarini tanlab olish maqsadga muvofiqdir. Shug'ullanuvchilarga bo'lgan xoxishini uyg'otuvchi faktorlar bo'lib qiziqish, extiyoj, xursandchilik, ruyobga chiqarish, maqsadni xis qilish va boshqalar xizmat qiladi. Shu sababli murabbiy sportchilarni xar biri ushbu xislarga ega bo'lishga javobgardir. Shundagina yuqori natijalarga umid qilish mumkin.

Mashg'ulotlarni bajarishda murabbiy quydagi qoidalarga rioya qilish kerak

1. aloxida mashqlarni bajarishda murabbiy quyidagi qoidalarga amal qilish kerak:
2. mashqlarni bajarishda usullarini almashtirish
3. o'yin estafetalardan foydalanish
4. maqtovlarga berilmaslik
5. sportchilarning takliflarini qabul qilish
6. sportchilarda amaliylikni rivojlantirish
7. aniq maqsadlar qo'yish
8. sportchilarning aqliy imkoniyatlaridan foydalanish
9. mashqlarda xilma-xillikni qullash
10. yukori darajada moxirlik va ishonchli moxirlikga ega bulish.

Umuman murabbiy sport sportdagidek qo'pol mashg'ulot o'tkazmasligiga sportchilarning sparring texnikasi va muddati bilan faxrlanmasligi kerak. Shunday qilib, boshqarish usullarning samarasi sportchilarning rivojlanishida muxim ahamiyatga ega.

5). Mashg'ulotlarda sportchilarning individualligini to'g'ri tushunishning boshqaruvchanligidagi samarasi.

Sportchilar o'rtasida maxsus va asosiy Jismoniy kuch, psixologik tayyorgarlik va texnika o'rtasida har xillik mavjud. Ularning xar biri o'z ustuliligi va kamchililarga egadir. Mashg'ulotda individuallikni xisobga olgan xolda ustunliklarini amalda qullab, kamchiliklarni tug'irlab berish zarur.

Murabbiy sportchilardan tarbiya borasida ustun bulib, sportning texnikasini kuzatib va taxlilqilib borishi, uslubiy xatolarni aniqlash va ularni egilishli mashqlar yordamida tug'irlab borish kerak buladi. Murabbiylikda kuzatuvchanlik va ziyraklik xislatlari, mavjud mashqni gurux sportchilarini tayyorlashda amaliy qullash, imkoniyatlarini baxolash, texnik kamchiliklarini tug'irlash, o'z vaqtida maqtash, rekordlarni oshirish, yaxshilarga xalaqit berayotgan shartlarni aniqlash va tug'ri maslaxat berishda zaruriy xisoblanadi. Bundan tashkari, murabbiy kuzatish va xatolarni tug'irlashga mas'uliyatli bulib birgina shaxsga emas butun guruxga yaxlit e'tibor berish,

uning ichida faoliyat olib borish kerak.

6).Murabbiyda yuksak raxbarlik moxiyatining borligi.

Qulay xolatlarda murabbiy sportchilarni musobaqa koidalari, sparringlar kirishish qabilyatini olib borish uslubiyati,maxsus mashklarning mazmuni bilan tanishtirish,shu yul bilan sport



3 rasm. Murabbiyda rahbarlik qobilyati

xaqidagi umumiy savollarga javob berib borish kerak. (3 rasm). O'rgatish texnikasining usullaridan – ma'ruzalar, baxslar, suxbatlar mashqlari kuzatish va boshqalarni murabbiy bulishi va qullab turishi zarurdir. Masalan: ma'ruza davomida sportchilarga mashqning mazmuni texnikasini xar xil nomlanish bilan tanishtiriladi, keyin demonstrasiya va taxlil xamda shu mavzudagi baxs urtasida kerakli texnika tushunchalari mustaxkamlanadi. Shu sababli sharxlashning xarqanday munosabatlardan samarali sportchilardan aqliy faoliyatni talab qiladi.

Murabbiyning mashg'ulot faoliyatini boshqarish

Shu sababli o'rgatuvchi o'z xolatini tanlashda chekinmasligi kerak. O'zini qo'pol tutish yaramaydi. Lekin qattiqqo'llik va mexribonlikni o'z joyiga tushunish ham noto'g'ri, bu yerda ilik

tuyg'ularni xisobga olish kerak bo'ladi. Murabbiy vaziyatdan kelib chiqib o'z vaqtida qattiqqo'l bo'lish va muvozanatni saqlab turgan yaxshi.

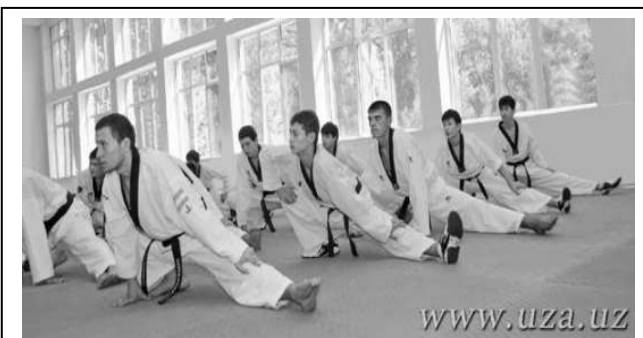
7). Murabbiy, o'zishi bilan yaxshi tanish bo'lishi bilan birga doimiy ravishda murabbiylik mashg'uloti bilan mashg'ul bo'ladi.

Murabbiylar ko'pdan ko'p tajribalarini oshirib borishlari va kerakli usullar yordamida sportchilarga texnik va xayotiy tajriba berib borishlari kerak. Murabbiy o'rgatish texnikasida uztajribasini qo'llar ekan o'rgatish jarayonida sparring va boshqa aspektlarida mashq qilishda sportchilarning sog'lig'ini kuzatib borish kerak. Shuningdek , murabbiy sportchini insoniy xislatlarini, sport psixologiyasini tananing xarakatlantiruvchanligini, xarakatlar fiziologiyasini ajrata bilish, xar xil mashg'ulotlar o'tish usullarini, ilmiy mexnat ko'nikmalarini bilish kerak. Ma'lumki og'ir mexnasizr tamiyona murabbiydan ajoyib murabbiyga aylanib bulmaydi.

Shunday qilib, murabbiy charchoq bilmas o'rgatish fanida davomiylikni qulga kiritish va anatomik, fiziologiktana funksionalligini, statistika, mashg'ulot olib borish usullari, faollik va sportdagi rasionallik xaqidagi ma'lumotlarni o'zlashtirish zarur.

8). Murabbiy musoboqa oldidan sportchining butun tayyorgarligini ta'minlaydi.

Murabbiyning eng buyuk burchi- sportchilarning musoboqalarda yuqori natijalarda erishish va kerakli faollikni ta'minlashdir. Bu maqsadga yetish uchun musoboqalarga ekstremal - yo'li bilan tayyorlanish zarurdir. Murabbiy musobaqalar oldidan ularning charchashini oldini olish va kerakli shartlarni bajarishni o'z zimmasiga oladi. Qoidaga ko'ra, mashg'ulot vaqti individual imkoniyatlarni xisobga olgan xolda (sportchining sustlashishiga yo'lqo'ymaslik va asab sistemasi xolatini nazorat qiliush maqsadida) belgilanadi. Agar musoboqa vaqtida sportchini bezovtalik xissi uyg'onsa bu tabiiy xolatdir. Shunday qilib murabbiy musobaqalar asabiylikning yig'ilmaligi kerakli xollarda uni kamaytirish uchun bor kuchini sarflash kerak. Bu shunga olib keladiki,



4 rasm. Musoboqa oldi mashg'ulotlari

sportchini vaqtida texnikani o'z vaqtida tug'irlanish va muvofiklashtirilishi sportchi tomonidan sportning olib borilishda tartib paydo bo'lish kuzatiladi. Musoboqa oldi mashg'ulotlarida sportchining imkoniytlari va strategiyasi ko'rib , o'rganib chiqiladi va kamchiliklar aniqlanib taxlil qilinadi. Va sportchi tomonidan mufassal ko'rib chiqilgan

va tasdiqlangan kerakli strategik tuziladi kamchiliklar ko'ztilganda ularni sportchiga ko'rsatish kerak (4 rasm).

3. Kasbiy-pedagogik ko'nikmalar tizimi

O'quv-tarbiya jarayonining asosiy maqsadi mazkur ko'nikmalarni o'rganishdir. Talabalarni kasbiy pedagogik jihatdan tayyorlashning asosiy shakli BO'SM (Bolalar – o'smirlar sport maktabi), OSMM, ROZKda qo'llaniluvchi tanlangan ixtisoslik bo'yicha pedagogik amaliyot xisoblanadi.

4. Taekvondo bo'yicha murabbiyning kasbiy-pedagogik bilimlari, qobiliyati va ko'nikmalari

Sport- taekvondochilarni tarbiyalash murabbiydan umumnazariy va maxsus bilimlarni



hamda yuksak pedagogik maxoratni talab etadi. Bu maxorat jismoniy madaniyat oliygohlarida mutaxassislarni tayyorlash jarayonida shakllanadi. Taekvondo bo'yicha murabbiyning pedagogik ko'nikmalari shunday amaliy usullarni, ular murabbiy o'quv-mashq qilish jarayonini tashkil etadi: sportchilarga to'plangan sport turi texnikasi va taktikasini o'rgatadi; ularda maxsus harakatlanish qobiliyati va irodaviy xislatlarni

tarbiyalaydi.

Bilim, ko'nikmalar va qobiliyatini shakllanishi – yaxlit jarayon bo'lib, o'zlashtirilmayotgan bilimlar asosida bo'lajak mutaxassislar pedagogik ko'nikmalarni o'rganadilar (5 rasm).

Bilim, ko'nikmalar va qobiliyatni shakllantirishni zaruriy sharti-ularni qayta takrorlash va to'xtab o'ylab chiqilgan mashqlar tizimini qo'llash hisoblanadi. Taekvondo texnik jihatdan muvafaqiyat qozongan sport turi bo'lib, shu bilan bir vaqtda yakkakurash sport turlaridan biri xisoblanadi. Tayyorgarlik jarayonida taekvondochilar turli ximoya – xujum xarakatlarini

mukammal o'zlashtirishga intilishlari kerak. Bunga esa turli mashq qilish uslublarini qo'llash orqali erishiladi. Murabbiy bu usullari, doimo takomillashtirib turishi kerak. Bu esa undan maxsus kasbiy ko'nikmalarni turli taekvondo vositalarini qo'llash texnikasi borasida yuksak amaliy tayyorgarlikni talab etadi.



Murabbiy boshlang'ich tayyorlov guruxlari; o'quv-mashq qilish va oliy sport maxorati guruxlari uchun qobiliyatli

sportchilarni tanlab olish (zamonaviy vosita va usullar qo'yilgan holda); sportchi organizmining

funksional tizimlari imkoniyatlarini; mashq qilish va musobaqa yuklamalariga nisbatan ruxiy bardoshlik darajasini aniqlay olishi (6 rasm); sport natijasi va uning dinamikasini baxolay olishi kerak. Murabbiy odam organizmi rivojlanishining asosiy qonuniyatlarini hamda taekvondochi modeli ta'riflarini bilishi lozim.

5. Taekvondo bo'yicha murabbiy modeli.

Taekvondo bo'yicha professional - pedagogik, barcha maxsus bilimlarga ega bo'lgan murabbiyning quyidagi gruppalariga birlashtirish mumkin:

a) o'quv – mashq rejasi va tashkillashtirish;

b) mashq metodikasiga ega bo'lish;

v) tarbiyaviy ishlarni kiritish;

g) ilmiy tekshirish va tadqiqot ishlarni kiritish;

d) musobaqalarni tashkillashtirish va o'tkazish

e) moddiy-texnik ta'minot va tibbiy texnika bilan ta'minlanishi, mashq o'tkaziladigan joylarni tayyorlash, jarohatlanganda ko'rsatiladigan profilaktik jarayonlar, bularning har biri murabbiyning huqur bilimli va aql egasi bo'lishini talab qiladi.

Shaxsning individual qobiliyati.

fikriy;

Ma'naviy erkinligi;

Jamoadagi o'zini tutishi;

hissiy (Emocional);

ishga bo'lgan munosabati;

shaxsiy mutaxassislik. (9 rasm)

Nazorat uchun savollar:

1. Taekvondo bo'yicha murabbiy modelini qanday guruhlari bor?
2. Murabbiyning faoliyat ko'rsatish nechta stili bor?
3. Rahbar va murabbiy roli deganda nimani tushunasiz?
4. Kasbiy-pedagogik ko'nikmalar tizimi qanday tizim?
5. Taekvondo bo'yicha murabbiy modelideganda nimani tushunasiz?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Taekvondo Textbook Lee Keum-Jae, 2005.
2. Абдурасулова Г. Б. Нуриддинова Ш.Н. Тажибаев С.С., "Taekvondo nazariyasi va uslubi" Toshkent "TURON-IQBOL" 2015 y. 563 b.
3. Лим А.В. Фетисова Н.А Организация и проведение соревнований по Таэквондо ВТФ (кёруги). Методическое пособие. г. Т.: 2009 год. 28 с.
4. Лигай В. Путь к совершенству. Ташкент, «Шарк» 1994 г. 159 с.
5. Бабак .Ю.М., Е. Константинова Таэквондо: Методическое пособие Киев: 2010 г. 88 с.

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
BOKS, QILICHBOZLIK VA TAEKVONDO NAZARIYASI VA
USLUBIYATI KAFEDRASI

MA'RUZA

MAVZU: TAEKVONDO TARIXI



Toshkent- 2016

REJA:

1. Taekvondo qadim zamonda.
2. O‘rta asrlarda Taekvondo
3. Yangi zamon Taekvondosi
4. Taekvondo WTF O‘zbekistonda.

1. Taekvondo qadim zamonda.

Dalillardan kelib chiqib shuni aytish mumkinki, Koguryoda turli diniy qarashlar mavjud bo‘lib, quyosh, tog‘lar va oyga sig‘inishgan. Haryili musobaqa va ov (shikor) lar uyushtirgani sababli Sonbe bosqichma bosqich Tekwondoga aylana borgan.

Silla davrida Xvaran va Tekkyon, Pekche va Koguryo bilan doimiy dushmanlikda bo‘lgan Xanbandoning janubiy qismida Silla davlatining tashkil topishi shuningdek, ichki harbiy kelishmovchiliklar natijasida jang san‘atining shakllanishi yuzaga keldi.

Bu davrda Koguryo donSonbe kabi Xvarando jang san‘atining rivojlanishini Silla uchun xarakterlidir Bundan tashqari xalq orasidagi musiqa va she‘riyatni o‘rganish uchun moliyalashtirish kuchayib bordi.

Xvarandoninga sosi bo‘lib uchta asosiy xususiyatlarning mavjudligidadir jasurlik, hurmat e‘tiborlilik va vatanparvarlik bu xususiyatlar xarakter va irodani mustahkamlaydi tarbiyaviy asos bo‘lgan.

Kim yu Sin, Kim Chun Chxu va boshqalar bunga misol bo‘la oladi.

Choson davri yozma manbalarining guvohlik berishiga Xvaranglar davlatida Koguryo doni Sonbega o‘xshash Subok, Kyokkom, Kima, Tokkyon, Kkegimchil, Ssirim va boshqa jang san‘atlari rivojlangan, bundan tashqari musiqa va she‘riyat ham o‘rganishgan, shunday qilib arifmetika va ilmiy yondoshishi qurshovga olingan devorlarini ortiqcha qurbonlarsiz egallash va shuningdek xalq foydasi uchun islohatlar o‘tkazishiga yordam bergan.

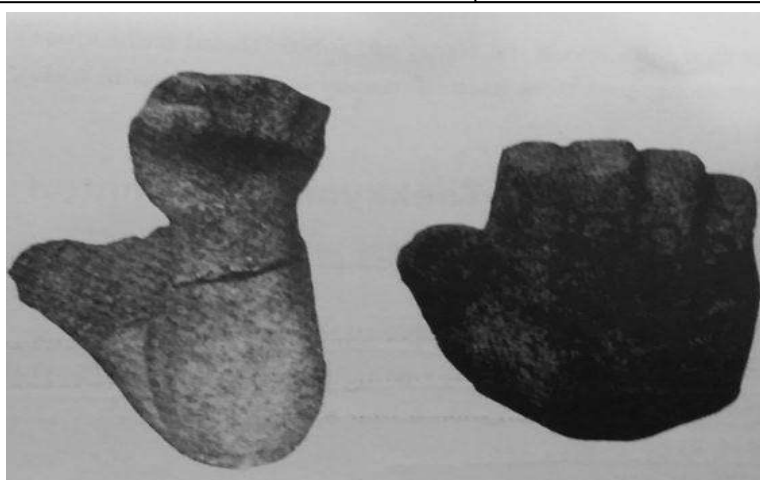
Yuqorida keltirilgan shuni ko‘rsatadiki, bu davr buddizmning din sifatida rivojlanishi, balki xalqni ximoyalashda jang san‘atining rivojlanishida ham muhim ahamiyatga ega bo‘lgan. Shu sababali bu davr buddaviylik yo‘nalishidagi xaykalchalar ko‘plab topilgan (1 -3 rasm).

Subakdagi Tekkyon so'zining ma'nosi hammaga ma'lum emas, Lekin Taekvondo qo'l va oyoq texnikasi Silladan qabul qilingan deb taxmin qilinadi.

Subakda qo'l texnikasi, ayniqsa taekvondo yuqori darajada o'rnatilgan.



1 rasm. Sok kurashdan topilgan haykallar



2 rasm. Toshidan ishlangan musht tosh haykal

Oddiy odamlarda qurol bo'lganligi sababli, ular xarbiy jang san'atini oyoq kuchi shiddatiga asoslangan holda o'rganishgan.

"Tekyon" iborasi Iduda vujudga kelgan, keyinchalik o'zgarishlar natijasida "Takkyon"ga aylanib ketgan.

Koguryoning Takkyonning Silla tomonidan meros qilib olinishi.

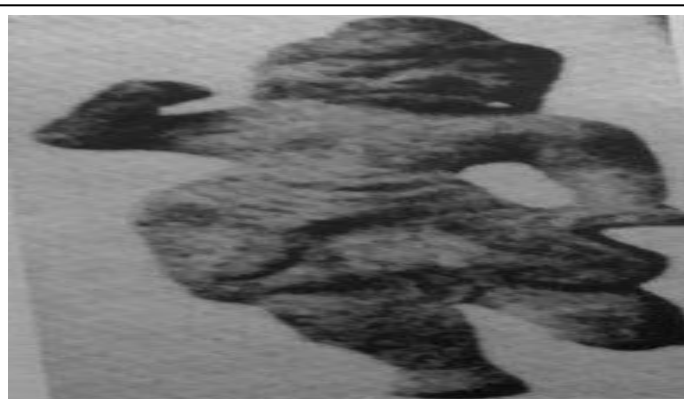
Tekkyonning silladagi rivojlanish dalillarini ko'rib chiqamiz.

Birinchidan, Iduda o'smir jangchilar: Xvaranglar va Sanranglar bo'linmalari paydo bo'ldi.

Ikkinchidan, Xvarang va Sonbe tashkilotlari yuqori va quyiga bo'linadi.

Uchinchidan, II asrdan boshlab tekkyon (Subek), Tokkyon (Tekkon) bo'yicha musobaqalari o'tkazishgan, IV

asrdan xarbiy jang san'ati o'quv pragrammasiga qo'yildi va keng tarqalgani topilgan suratlar tomonidan tasdiqlangan. Undan tashqari Silgladagi Tekkyonning o'ziga xosligi qo'l va oyoq texnikasining sistematik rivojlanishidir.



3 rasm. Tonchjodan topilgan tosh haykal

Shunday qilib, o'sha davr xaykaltaroshlik yodgorliklari Buddha va qo'l, oyoq texnikasini bajarayotgan odamlarni aks ettirgan.

2. O'rta asrlarda Taekvondo

Uch qirollik davri Tekkyon oyoq-qo'l texnikasi va boshlang'ich xarakterlari Koryo davrda rivojlanib bordi.

475-yilda Qirolliklar birlashganidan so'ng Koryo qadimzamonlardan muhim rol o'ynab kelgan. Ushbu jang san'atini meros qilib oldi. Tekkyonning boshlang'ich asoslari uch qirollik davridan jang san'ati sifatida baxolanib, mansabga ega bo'lish va ma'lum darajada qurolga aylanish imkonini berar edi.

Subakning guruhli mashg'ulotlari texnikani jangovar holatda amaliy qo'llash imkonini bergan.

O'sha vaqtda janglarda armiyaning mudofa qobiliyatiga talab kuchli edi, shuning uchun bu san'at armiyaning qo'shibda alohda o'rin egalladi.

Subak (Tekkyon) shuningdek, Tedjondo xizmatida harbiy mansabning ko'tarilishida muxim rol o'ynar edi, oqshomlari Subak musobaqalarida g'olib bo'lgan zobitlarga Tedjon mansabi berilar edi. Imgyonmi, Yomxnabana va boshqalar. Tekkyon musobaqalari yakunida mansablarning oshishi Koryo davrida musobaqalar sport xarakteriga ega bo'lmaganini ko'rsatadi.

Koryo davrida Subak bilan shug'ullanuvchilar bir-biri bilan kurashish, qo'lda g'ish tsindirish, urish orqali shiddatga erishganlar. Shunday yo'l bilan qo'lda umurtqa gazarba berish orqali odamni o'ldirishlari mumkin bo'lgan. Shunday qilib, K'okpa va boshqa shukabi chiniqishlar Tekkyonni me'yoridan ortiq qo'llanilgan daxayotdan judo qiliuvchi shiddatli qurolga aylantirdi. Bundan tashqari, yo'llarda va saroy darvozalari oldida vazir nazorati ostida gurux bo'lib Subak san'ati mashg'ulotlarini bajarayotganlarini tez-tez ko'rish mumkin edi.

Asosiy darvoza oldida armiyaning ko'rgazmali saflanishi vaqtida qirol doimiy ravishda maqto'v ot va qurollar bilan taqdirlar edi.

Koryo davrida qirol shaxsan Subak bilan qiziqqan. Bujangovar san'atga bo'lgan oddiy qiziqish bo'libgina qolmay, armiyaning mustahkamligi va intizomiga kata ta'sir ko'rsatgan.

O'sha davra manbalariga ko'ra, Subak texnikasi armiyani qurollashtirishda qo'llanilgan va qirolning qo'l ostida keng tarqalgan bo'lib armiyadagi ma'lum mansablarga erishishda majburiy omillardan biri edi. Subak bilan shug'ullanuvchilar haqiqiy qahramonliklar ko'rsatar edilar, yuqori texnika va tananing shiddatkorligi yuqori natijalariga erishishga imkoniyat yaratar edi. Shu sababli armiyada maxsus guruhli mashg'ulotlarga asosiy e'tibor berilar edi.

Poroxning kashf etilishi, yangi qurollarning saxnaga chiqishi va davlat rivojlanishining o'zgarishi bilan Subakning xarbiy jang san'ati sifatida rivojlanishi sekinlashishiga olib keldi. Shunday qilib, xarbiy san'atga bo'lgan e'tibor susaya bordi, boshqa tomondan Subak bo'yicha

milliy musobaqalar o'tkazilishi to'xtatilmadi. Sondova Chosong o'rtasida Subak bo'yicha musobaqalar o'tkazilar edi. Badiiy adabiyotlar guvohlik berishicha bu musobaqalarda qabul qilingan qoidalarga ko'ra, kishilar pul va har xil buyumlarni tikar va g'oliblargaga rov o'ynar edilar.

3. Yangi zamon Taekvondosi

Xarbiy jang san'atining rivojlanishi yaxshi qurollangan va yuqori darajada tashkillashtirilgan armiyani tayyorlashdan boshlanadi, Poroxni ixtiro qilinishi va qurol yarog'larning takomillashishi sababli Tekkyon va qo'l jangi sekin asta susaya bordi.

Milliy siyosatga Konfutsiychilika qoidalarining kirib kelishi natijasida milliy tadbirlar bayramlashtirildi va boshqa qator o'zgarishlar ro'y berdi. Bular o'z navbatida jang san'atining rivojlanishiga turtki bo'ldi.

Adabiy manbalardagi Kareys va boshqa mualliflarning asarlarini ko'rib chiqar ekanmiz, tarixiy manbalar shunday guvohlik beradi: «Qo'shinlarga qabul qilinish maqsadida xalq orasida Subak bo'yicha ko'pchilik odamlar yig'ilishgan».

«Koreya shimolida Chungg'chon qishlog'idan 12 milnarida CHakg'chi qishlog'i chegarasida xaryili 15 iyulda (oy taqvim bo'yicha) CHungg'chondo va Chonnado atrofidan odamlar Subak bo'yicha musobaqalashish uchun yig'ilar edilar».

«Pyongcho (davlat xizmatchisi) mansabiga ma'lum sinovlardan o'tganlar masalan: uch kishini kurashda enggan kishilar qabul qilingan.»

«Qirol tez-tez oqshomlar uyushtirar va Subak bo'yicha musobaqalarini tomosha qilar edi.»
«Bahordan yozga qadar Pyongcho tanlovi uchun odamlar yig'ilib, otda yurib ketayotib kamondan o'q uzish, Subak bo'yicha uch kishini eng ish va boshqa sinovlardan o'tganlar».

Xarbiylarning ko'rgazmali chiqishlaridan Subak bo'yicha musobaqalar o'tkazilar edi.

Tarixiy manbalarda shunday deyiladi: «Yosh jangchilarning kuch-quvvatga to'laligi kishining xavasini keltiradi. Ular xark uni Subak bilan shug'illanadilar».

Shunday qilib, Subak o'sha zamon umumiy me'yoriga aylandi va keng tarqala bordi. SHuningdek, davlat boshqaruv xodimlari orasida ham.

Porox va o'q otuvchi qurollar paydo bo'lgach, davlat armiyaning texnik jihatdan qurollanishi yo'llarini

Izlayboshladi, bu o'z navbatida Subakka bo'lgan qiziqishning yo'qolishiga olib keldi.

Shu bilan birga boshqa jang san'atlariga ham e'tibor susaydi. Koreys va Xitoy 60 yillik davrida (1832, 1852, 1892 va boshqalar) Choson davlat xizmatchilari va olimlari davlat xokimiyati uchun kurashga kirishib kettilar, shu bilan bir vaqtda jang san'atiniarmi yani qurollantirish bilan cheklab qo'ydilar.

Misol uchun: Nayza, kamon, qilich va boshqa qurollarni zamonaviy qurollarga almashdilar. Bunday yondoshuvo'zini oqlamay, armiyadana faqat texnik qurollanish, balki xarbiy intizom, tashkilotchilik

va jangovar rux ham talab etilgach qadimgi jang san'atlari bo'lgan Xvapo, Tetxon, CHansulь, Tekkyon (Kvon-pop) va boshqalar qayta tiklana boshlandi. Jang san'ati kurslari armiyaning harbiy tayyorgarlik tarkibiga kiritilgandan so'ng armiyada sistematik ravishda mashg'ulotlar o'tkazila boshlandi. Poytaxt va viloyatlarda xarbiy jang san'atini o'rganish keng yoyila boshladi.

Bunday e'tiborning samarasi o'laroq xarbiy jang san'atining yangi yo'nalishlari yuzaga kela boshladi. Bu jang san'atlarining ko'pchiligi, shu jumladan Kvon-pop (keyinchalik Taekvon) asosiy harakatlari, Pumse xarakatlari va atamalarin ixitoytilidan o'zlashtirdilar. Masalan: Kiyosinso, Mupxyon, Nega kvonpop va boshqalar.

Kvon-pop harbiy jang san'ati quyidagi harakatlarni o'zichiga oladi:

1)tammase, 2) yoranchuse, 3) yonkakxopse, 4)sunranchuse, 5)chilsonkvonse, 6)kosapxyonse, 7)tosabse, 8) ilsabpose, 9)yodanpxyonse,10) pokxose, 11) xyongkakxoise, 12) xasabse, 13) tandutxose, 14) kikose, 15) chunsabxyonse, 16) tosabse,17) togirionse, 18) yodanpxyonse, 19) mebokse, 20) xyongkakxyonse, 21) xasabse, 22) tandutxose,23) kikose, 24) kosapxyongse, 25) tosabse, 26) ilsabpose, 27) yodanpxyonse, 28) oxvachon, sinse, ansichiksinse, kvaxose, 29)sanxvirip, xyongkakxyonse, 30) kuryuse, ansichiksinse, 31) kvaxosse, sanxvirip, 32) xyongkakxyonse, kuryuse, 33) ansichiksinse, kvaxose, sanxvirip, 34) pokxose, kmnasi, 35) kmnasi, pokxose, tovol, 36) pxogase, 37) chomchuse, 38)kap.

Dunyo Taekwondo musobaqalari

Musobaqa	Muddat	Joy	Qatnashuv chi mamlakatl ar	Sportchi va jamoa a'zolari	O'zbekist ondan qatnashg an sportchil ar
1 nchi	1973. 5.25 - 27	Koreya, Seoul	19	Erkak sportchi va jamoa a'zolari 200	
2nchi	1975.8.28 ~ 31	Koreya, Seoul	30	Erkak sportchilar 165, jamoa a'zolari 91	
3 nchi	1977.9.15 ~ 17	AQSH, Chikago	46	Erkak sportchi va jamoa a'zolari 720	
4nchi	1979.10.26 ~ 28	Germaniya, Shtutgard	38	Erkak sportchi va jamoa a'zolari 453	
5nchi	1982.2.24 ~ 27	Ekvador, Kvayakil	50	Erkak sportchi va jamoa a'zolari 500	
6nchi	1983.10.20 ~ 23	Daniya, Kopengagen	66	Erkak sportchi va jamoa a'zolari 783	
7nchi	1985.9.4 ~ 8	Koreya, Seoul	53	Erkak sportchi va jamoa a'zolari 506	

8nchi	1987.10.7 ~ 11	Ispaniya, Barselona	57	Erkak sportchilar 292, ayol sportchilar 142	
9nchi	1989.10.9 ~ 14	Koreya, Seoul	59	Erkak sportchilar 310, ayol sportchilar 136	
10nchi	1991.10.29 ~ 11.3	Gretsiya, Afina	53	Erkak sportchilar 273, ayol sportchilar 161	
11nchi	1993.8.19 ~ 21	AQSH, Nyu York	82	Erkak sportchilar 292, ayol sportchilar 226	
12nchi	1995.11.17 ~ 21	Filippin, Manila	74	Erkak sportchilar 379, ayol sportchilar 219	
12nchi	1995.11.17 ~ 21	Filippin, Manila	74	Erkak sportchilar 379, ayol sportchilar 219	
13nchi	1997.11.19 ~ 23	Xitoy, Gong Kong	80	Erkak sportchilar 434, ayol sportchilar 276	
14 nchi	1999.7.2. ~ 6	Kanada, Edmonton	66	Erkak sportchilar 320, ayol sportchilar 230	
15 nchi	2001.11.1 ~ 7	Koreya. Jeju	90	Erkak sportchilar 400, ayol sportchilar 258	
16 nchi	2003.9.24 ~ 28	Germaniya, Garmish - Parenkichen	99	Erkak sportchilar 542, ayol sportchilar 352	
17 nchi	2005.4.13 ~ 17	Ispaniya, Madrid	114	Erkak sportchilar 449, ayol sportchilar 299	

Dunyo Yuniyorlar Taekwondo musobaqalari

Musobaqa	Muddat	Joy	Qatnashuvchi mamlakatlar	Sportchi va jamo a'zolari	O'zbekistondan qatnashgan sportchilar
1 nchi	1996.7.27. ~ 30	Ispaniya, Barselona	53	Erkak sportchi 273, ayol sportchi 182	
2 nchi	1998.9.9 ~ 13	Turkiya, Istanbul	50	Erkak sportchi 263, jamo a'zolari 205	
3 nchi	2000.11.15 ~ 18	Irlandiya, Killarney	49	Erkak sportchilar 295, jamoa	

				a'zolari 212	
4 nchi	2002.10.1 ~ 6	Gretsiya, Heraklion	55	Erkak sportchi 302, jamo a'zolari 233	
5 nchi	2004.7.13 ~ 18	Koreya, Sunchon	70	Erkak sportchilar, 341, jamoa a'zolari 269	
6 nchi	2006.8.26. ~ 30	Vetnam, Hochinmin			

Dunyo Taekwondo kubogi

Musobaqa	Muddat	Joy	Qatnashuv chi mamlakat lar	Sportchi va jamoa a'zolari	O'zbekistond an qatnashgan sportchilar
1 nchi	1986.7.3 ~ 5	AQSH, Kolorado Springs	13	Erkak sportchilar 94, jamo a'zolari 42	
2nchi	1987.5.15. ~ 17	Finlyandiya, Helsinki	14	Erkak sportchilar 165, jamoa a'zolari 91	
3 nchi	1989.2.22 ~ 25	Egipt, Kair	16	Erkak sportchilar 114, jamoa a'zolari 67	
4nchi	1990.11.9 ~ 11	Ispaniya, Madrid	18	Erkak sportchilar 18mamlakatdan, ayol sportchilar 9 mamlakatdan	
5nchi	1991.5.16 ~ 18	Yugoslaviya, Zagreb	19	Erkak sportchilar 18mamlakatdan, ayol sportchilar 9 mamlakatdan	
6nchi	1994.7.21 ~ 23	Kayman orollari, Djordj shaxri	22	Erkak sportchilar 115, ayol sportchilar 106	
7nchi	1996.5.24 ~ 27	Braziliya, Rio de Jeneyro	20	Erkak sportchilar 107, ayol sportchilar 103	
8nchi	1997.3.6 ~ 8	Egipt, Kair	22	Erkak sportchilar 120, ayol sportchilar 122	
9nchi	1998.6.5 ~ 7	Germaniya, Sindelfingen	27	Erkak sportchi 165, ayol sportchi 154	
10nchi	2000.4.14 ~ 16	Fransiya, Liyon	29	Erkak sportchilar 178, ayol sportchilar 172	
11nchi	2001.5.31 ~ 6.3	Vetnam, Honchimin	30	Erkak sportchilar 183, ayol sportchilar	

				166	
12nchi	2002.7.16 ~ 19	Yaponiya, Tokiyo	33	Erkak sportchilar 150, ayol sportchilar 154	
13nchi	2006.5.4 ~ 9	AQSH, Kolorado Springs			

Olimpiada o'yini sifatida Taekwondoga bog'liq hronologiya

1988.9.17 ~ 20 24-Seoul Olimpiya o'yinlarida namoyish

1992.8.3 ~ 5 25-Barselona Olimpiya o'yinlarida namoyish

(1996 Atlanta Olimpiya o'yinlarida namoyish o'tkazilmagan)

1994.9.4. 103- Parijdagi Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining bosh assambleya yig'ilishida 2000 yildan e'tiboran rasmiy Olimpik sport turi sifatida ishterok etishi tasdiqlangan.

1995.2.15 WTF Xalqaro yozgi olimpiyada o'yinlari assotsiyatsiyasi (ASOIF)ga rasmiy a'zo

1996.11.5. ~ 8 Meksiko, Kankun Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi ijroiyy qo'mitasi tomonidan 2000 yil Sidney Olimpiya o'yinlarida Taekwondodan qatnashuvchi sportchilarning soni 64 sportchidan 100 nafargacha belgilandi.

2000.9.27 ~ 30 27-Sidney yozgi olimpiya o'yinlarida rasman to'rt vazn toifasida umumiy 103 sportchi ular orasida 30 mamlakatdan 55 nafar erkak sportchi va 32 mamlakatdan 48 nafar ayol sportchilardir.

2000.12.11 ~ 13 Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi tomonidan rasman Taekwondoni 2004 yilnin Afinadagi yozigi olimpiya o'yinlarida ishteroki tasdiqlandi.

2001.9.18 ~20 Xalqaro Olimpiya Qo'mittasi tomonidan 2004 yilgi yozgi olimpiya o'yinlarida qatnashuvchi sportchilarning soni 124 nafarni tashkil etdi.

2002.8.28 Lozanada Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi yig'ilishida: Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining dastur qo'mitasi tomonidan berilgan maslaxat asosida Taekwondo 2008 yil Pekin olimpiyada o'yinlarining rasman 27 sport o'yin turlaridan biriga aylandi.

2002.11.29 114-Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi bosh assambleyasi tomonidan Taekwondo rasman olimiya o'yini sifatida tan olinadi.

2004.8.26 ~ 29 2004 yil Afina yozgi olimpiyada o'yinlarida to'rt vazn toifasida 60 mamlakatdan 124 nafar sportchi erkak va ayollar, ulardan 64 nafari erkak 60 nafari ayol.

2005.4.16 ~ 20 Berlin sport

2005.7.8 117-Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining Singapurdagi bosh assambleyasida taekwondoni 2012 yil London yozgi olimpiyada o'yinlarida rasmiy o'yin sifatida qoldirish tasdiqlandi.

. Taekvondo WTF O'zbekistonda.

O'zbekiston Taekvondo WTF tez rivojlanayotgan sport turi hisoblanib, jahon madaniyatiga o'lgan xissa qo'shadi va ko'p davlatlar, hamda O'zbekiston ko'plab avlodlarni tarbiyalashga o'z xissasani qo'shadi.

Mustaqillik sharofati bilan O'zbekiston Respublikasida ham taekvondo (WTF) sporti keng rivoj topmoqda. 1990 yil Toshkent shahri O'zbekiston Taekvondo WTF federatsiyasi tashkil etildi

1993 yilda O'zbekiston Taekvondo WTF Assosiasiyasi Jahon Taekvondo Federatsiyasi WTF gaa'zo bo'ldi.

1996 yilda Osiyo Taekvondo Ittifoqiga'zo bo'lib kirgan. Hozirgi vaqtda O'zbekistonda 12000 dan ortiq yoshlar taekvondo WTF sporti bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda. (2005 statistika)

Respublikada 1137 xalqaro toifadagi qora belbog' sohiblari bor.



Jasur Bayquziyev Osiyo o'yinlari g'olibi

11 viloyat va Toshkent shahar taekvondo federatsiyalarida 200 dan oshiq instruktor- murabbiylar faoliyati.



**2014 yil Osiyo chempionati kumush medal sohiblari
Tolibova Maftuna va Sattorov Zafar**



Pumse baxslari



Fristayl Pumse (Kan Anton)



Taqdirlash ma'rosimi

Taekvondo bugungi kunda yurtimizda shiddat bilan rivojlanayotgan sport turi hisoblanadi. Uning O'zbekistondagi tamaltoshini esa 1989-yilda Volmir Vasilyevich Legay qo'ygan edi.

Sharq yakkakurashlari sirasiga kiradigan ushbu sport turi dastlab Toshkentga kirib kelgan. Avvaliga ko'rgazmali chiqishlar namoyish etildi, taekvondoning targ'iboti o'tkazildi. So'ngra poytaxtda taekvondo klublari ochila boshlandi. Qisqa vaqt davomida u bilan shug'illanishni istaydiganlar soni juda ko'paydi. Taekvondo o'zining jozibasi bilan sport ixlosmandlarini tezda o'ziga jalb qildi. So'ngra viloyatlarda ham bu sport turi bilan shug'ullanuvchilar soni orta boshladi. Hozirgi kunga kelib barcha viloyatlarda taekvondo klublari faoliyat olib bormoqda. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti va viloyatlardagi olimpiya zahiralari kollejarida sportning bu turi bo'yicha to'plangan tajribalar asosida yoshlarga tahsil berib kelinmoqda.



Pumse bo'yicha O'zbekiston chempionati g'oliblari

O'zbekiston taekvondo federatsiyasi 1990-yilda o'z faoliyatini boshladi. Shundan so'ng O'zbekiston chempionati va Kubogi musobaqalari o'tkazila boshlandi. 1992-yilda O'zbekiston taekvondo milliy assotsiatsiyasi tashkil etildi, 1993-yilda esa Jahon taekvondo federatsiyasiga a'zolikka qabul qilindi. Taekvondo bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi xalqaro musobaqalarda ishtirok eta boshladi. Jahon chempionatlaridagi ilk yutuq 2001-yilda qo'lga kiritildi. Shu yili Janubiy Koreyada o'tkazilgan taekvondo bo'yicha jahon chempionatida Eduard Xegay finalga chiqdi va kumush medalga sazovar bo'ldi. Uning bu muvaffaqiyatini 2011-yilda Akmal Ergashev ham takrorladi. Qiziq tomoni, bu safar ham jahon chempionati taekvondo vatani Janubiy Koreyada o'tkazilgan edi.



NI A.A

Ayni vaqtda O'zbekistonda ayollar o'rtasida ham taekvondo juda ommalashgan va sezilarli yutuqlarga erishib kelinmoqda.



Osiyo Chempionati g'oliblari



Evgeniy Karimova va Po'latov Rustam

Yevgeniya Karimova «Koreya Open», «AmerikaOpen» va «Germaniya Open» kabi xalqaro musobaqalarda g'oliblikni qo'lga kiritdi.

2010 yil Ostona shahrida bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida esa ikkinchi o'rinni egalladi. O'zbekiton taekvondo bo'yicha yirik musobaqalarga ham mezbonlik

qilgan. Jumladan, 2010 yilda Pumse bo'yicha jahon chempionati o'tkazildi. Pumse bo'yicha o'tkazilgan jahon chempionatida vatanimiz sharafini 16 nafar sportchimiz himoya qildi. Mazkur musobaqada munosib ishtirok etgan sportchilarimiz.

Fahriylar, o'smirlar va kattalar o'rtasidagi baxslarda uchta kumush vaoltita bronza medallarini qo'lga kiritgan. Musobaqada ishtirok etgan tajribali sportchimiz Alla Taranova fahriylar o'rtasidagi baxslarda kumush medalni qo'lga kiritdi. Kattalar o'rtasidagi juftlik baxslarda Aleksandr Li va Irina Dergach jahon chempionatining kumush medali bilan taqdirlanishdi. O'smirlar o'rtasida musobaqaning yakkalik baxslarida Sattarov Zafarbek bronza medalni qo'lga kiritdi.



Pumse bo'yicha III Osiyo Chempionati

2010-yilda yurtimizda jahon chempionati o'tkazilgan bo'lsa, 2014-yilda 25-28-may kunlari Toshkentda taekvondo WTF kyorugi bo'yicha XXI va Pumse bo'yicha III Osiyo chempionati bo'lib o'tdi. Pumse bo'yicha o'tkazilgan III Osiyo chempionatida vatanimiz sharafini 16 nafar sportchimiz himoya qildi. Mazkur musobaqada munosib

ishtirok etgan sportchilarimiz, fahriylar, o'smirlar va kattalar o'rtasidagi baxslarda uchtaoltin va yettita bronza medallarini qo'lga kiritib, umumjamoa hisobida uchinchi o'rinni egallashdi. Musobaqaning dastlabki kunida ishtirok etgan tajribali sportchimiz Rahim Xojimatov fahriylar o'rtasidagi baxslarda oltin medalni qo'lga kiritdi. O'smirlar o'rtasidagi juftlik baxsda Anton Kan va Marina Kim Osiyo chempioni bo'lishdi. Fahriylar o'rtasidagi baxsda ishtirok etgan sportchilarimiz Boris Kim, Darya Pak va kattalar o'rtasida Bahodir Alovxonov bronza medali bilan taqdirlanishdi.

Chempionatning uchinchi kunida erkaklar o'rtasidagi vazni 74 kg gacha bo'lgan taekvondochilar baxsida hamyurtimiz Nikita Rafalovich (74 kg vaznda O'zbekiston chempioni 2009 yilgi yoshlar o'rtasidagi Osiyo chempionatining bronza medali sohibi) qatarlik Ahmad Saadning va filippinlik Samuel Morris sonni mag'lubiyatga uchratib, bronza medalini qo'lga kiritdi. Hal qiluvchi kunda esa taekvondo WTF bo'yicha XXI Osiyo chempionatida ishtirok etgan Jasur Boyqo'ziyev (87 kg vaznda O'zbekiston chempioni, 2012-yil Vyetnamda bo'lgan Osiyo chempionati kumush medali sovrindori, Germaniya, Rossiya va Misrda o'tgan xalqaro turnirlar g'olibi) va Dmitriy Shokin (+87 kg vazn toifasida O'zbekiston chempioni, Misrda o'tgan xalqaro turnir sovrindori) o'z vazn toifalarida barcha raqiblarini mag'lubiyatga uchratib, shoxsupaning eng yuqori pog'onasidan joy olishdi. Hamyurtlarimizdan Nikita Rafalovich va Maksim Rafalovich (80 kg vazn toifasida O'zbekiston chempioni, Rossiya, Misr va BAAdagi xalqaro turnirlar g'olibi va sovrindori) bronza medalini qo'lga kiritishdi. Ayollar baxsida munosib ishtirok etgan sportchimiz UmidaAbdullayeva (73 kg vaznda O'zbekiston chempioni, bir qator xalqaro turnirlar g'olibi, Nankin-2014 yo'llanmasi egasi) 73 kg vazn toifasida barcha raqiblarini mag'lubiyatga uchratib, musobaqaning bosh sovrinini qo'lga kiritdi. Yana bir tajribali sportchimiz Nataliya Mamatova (+73 kg vaznda O'zbekiston chempioni) o'z vazn toifasida bronza medal bilan taqdirlandi. Osiyo chempionatining kyorugi baxslarida uchtaoltin va uchta bronza medalini O'zbekiston terma jamoasi a'zolari qo'lga kiritishdi. O'zbekiston terma jamoasi a'zolari umumjamoa hisobida kuchli uchlikdan joy olishdi.

Nazorat uchun savollar

1. Xvarang va Sonbe tashkilotlari qanaqa turlarga bo`linadi?
2. O`rta asrlarda taekvondoning boshlang`ich harakatlari qanaqa davrda rivojlanib borgan?
3. Yangi zamon taekvondosida qanaqa o`zgarishlar ro`y berdi?
4. O'zbekiston Taekvondo WTF Assosiasiyasi Jahon Taekvondo Federasiyasi WTF gaqachana'zo bo'ldi?
5. Osiyo Taekvondo Ittifoqiga qachon a'zo bo'lib kirgan?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Taekvondo Textbook Lee Keum-Jae, 2005.
2. Абдурасулова Г. Б. Нуритдинова Ш.Н. Тажибаев С.С., "Taekvondo nazariyasi va uslubiyati" Toshkent "TURON-IQBOL" 2015 y. 563 b.
3. Лим А.В. Фетисова Н.А Организация и проведение соревнований по Таэквондо ВТФ (кёруги). Методическое пособие. г. Т.: 2009 год 28 с.
4. Лигай В. Путь к совершенству. Ташкент, «Шарк» 1994 г. 159 с.
5. Бабак .Ю.М, Е. Константинова Таэквондо: Методическое пособие Киев: 2010 г. 88 с.

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
BOKS, QILICHBOZLIK VA TAEKVONDO NAZARIYASI VA USLUBIYATI
KAFEDRASI**

MA’RUZA

**MAVZU: TAEKVONDO TEXNIKASI
ASOSLARI**



Toshkent- 2016

Reja

1. Taekvondo texnikasi haqida tushuncha.
2. Texnik mahoratni shakllantirish va takomillashtirish.
3. Texnik harakatlar va chalg'ituvchi omillar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik.
4. Texnik va taktik harakatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik.
5. Tehnik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi.

1. Taekvondo texnikasi haqida tushuicha

Texnik tayyorgarlik

Sportchilardan hamma tarkibiy texnik elementlarni bajarishda ularning o'zaro mutanosibligini e'tibor berish talab qilinadi. Texnik xarakatlarni bajarishda tegishli tayyorgarlik darajasi usuliga tayanish kerak (1-2rasm). Shunday qilib, texnikani takomillashtirish, yuqori texnika va noodatiy texnika usullari hamma sportchilar uchun ham qo'llanilavermaydi. Ayniqsa, boshlovchilar orasida. Boshlovchilar uchun texnikaning soddalashtirilgan usulini qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bundan kelib chiqadi-ki, sportchining o'ziga xosligidan kelib chiqib ma'lum o'rgatish usullari qo'llaniladi. Ko'p marta takrorlash natijasida yuqori texnikaga, texnikani to'g'rilashga, o'zini tutishida qat'iy ishonchga erishiladi.



1 rasm. Texnik xarakatlarni bajarish



2 rasm. Murakkab texnik harakatlari asosidagi aniqlik

2. Texnik mahoratni shakllantirish va takomillashtirish

Sportchilar ning murakkab texnik harakatlari asosidagi aniqlik

Sport yo'nalishidagi taekvondo texnik harakatlarni muvaffaqiyatli tarzda bajarish, harakat ko'nikmalari va aniq yakuniy natijalarga nisbatan yetarlicha darajada variativ sharoitlar va namoyon bo'lishlar bilan bog'liq bo'lgan sport turlari guruhiga mansub hisoblanadi.

Sport yo'nalishidagi taekvondoda aniqlikni obyektiv tarzdagi miqdoriy ko'rsatkichlar bilan baholash mumkin bo'lgan harakatlar soni unchalik ko'p hisoblanmaydi. Bunda barcha holatlarda

harakatlarga oid vazifalarning yakuniy holatda muvaffaqiyatli amalga oshirilishi (natijasi) bilan bevosita bog'liq bo'lgan, bir butunlikdagi aniqlik haqida gap boradi. Taekvondoda harakatlarga oid vazifalarning muvaffaqiyatli ko'rinishda hal qilinishi raqibga yaqinlashish va texnik usulni nisbatan kamroq sarf-yo'qotishlar asosida bajarish bilan belgilanadi. Bunda ko'pgina vaziyatlarda nafaqat texnik harakatlarni (hujumqilishning asosiy usullari) amalga oshirishning aniqligi muhim o'rin tutadi, balki u bilan chambarchas bog'liqlikdagi samaradorlik ham hisobga olinadi. Taekvondoda harakatlargaoid vazifalarning hal qilinishi (usulning aniqligi va samaradorligi) jang sharoitlarining doimiy ravishda o'zgarishlari asosida murakkablashishi qayd qilinadi (3 rasm).



3 rasm. Jang davomida konikmalarni paydo bo'lishi

Yakkakurash shart-sharoitlari ko'nikmalarning namoyon bo'lishi uchun katta miqdordagi xilma-xillikdagi vaziyatlarga ega hisoblanadi. Bu holat uning harakatchanligining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Biroq bu harakatchanlik unchalik katta miqdorda kuzatilmaydi.

Taekvondoda tezkorlik, kuch va tana qismlarining o'zaro ta'sirlashishlari ko'rsatkichlari bo'yicha nisbatan foydali hisoblangan harakatlargaoid tizimlar empirik jihatdan tuzib chiqilgan. Aniq holatda ishlab chiqish vaoptimal chegaraviy darajalardagi holatlar nisbatan yaxshi darajadagi sport natijalariniberishi (oqilona tizim) qayd qilinadi.

Musobaqalarda yuqori malakaga ega bo'lgan sportchilar jang jarayoni davomida texnik harakatlarning oqilona (ratsional) tizimlarini bajarish uchun nisbatan qulay imkoniyatlarni yaratishga intilishadi. Sportchining boshlang'ich harakatlari usulning oqilona tizmsiga yaqin bo'lgan start vaziyatini yaratishga yo'naltiriladi. Bu ko'rinishdagi holat shunchaki hujum qilish va himoyaga o'tish uchun nisbatan samarali hisoblanadi.

Amaliyot natijalaridan ma'lumki, hatto harakatlarning bajarilishida tashqi sharoitlarning sezilarsiz darajada o'zgartirilishi ham hujum qiluvchining harakatlariga sindiruvchi ta'sir ko'rsatadi va uning amalgaoshiruvchi harakatlari samaradorligi kamayadi. Sportchining texnik jihatdan ko'nikmalari nisbatan ko'proq darajada barqaror bo'lishi va ushbu holatda saqlanishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Biroq bu harakatlar doimiy holatda qolishi kerak degani emas. Harakatlar tabiiy ravishda, birmuncha darajada o'zgarishga uchraydi, biroq tizim asoslari saqlanib qoladi.

Harakatlarning doimiyligi faqatgina yuqori malakali sport ustalari tomonidan erishiluvchi holat hisoblanadi. Bu holatga bir tomondan, turli xil sharoitlarda texnik ko'nikmalarning takomillashtirilishi davomida ishlab chiqiluvchi moslashish mexanizmlari asosida erishiladi, ikkinchi tomondan esa harakatlarnig o'zining asoslari moslashtirilishi asosida amalgaoshiriladi.

Ushbu ko'rinishda, shakllantirilgan ko'nikmalar jang davomida (musobaqa va mashg'ulotlarning variativ vaziyatlari) unga qo'yiluvchi barcha talablarga javob berishi talab qilinadi.

Murakkab harakatlarda (usullar) ritm

Ko'nikmalar asosida ularning optimal ritmi yotadi. Sportchi tomonidan optimal ritmning o'zlashtirilishi uning yuksak darajadagi sport-texnik mahoratiga ega ekanligidan dalolat beradi.

Har bir texnik usulda o'zigaxos ritm mavjud hisoblanadi, ya'ni turli xil yo'nalishlar bo'yicha, tezlik va rivojlanuvchi zo'r berishlar asosidagi uning qismlari davomiyligi o'rtasidagi ma'lum bir nisbatlar mavjud bo'lib, faqatgina, masalan, oyoqning oldinga cho'zilgan holatda nofaol ko'rinishda pastga erkin tarzda tushish ko'rinishidagi, bir-biridan farqlanuvchi qismlarga ajratish mumkin bo'lmagan, oddiy, bir martalik harakatlardagina ritm mavjudligi kuzatilmaydi (4 rasm).



4 rasm. Murakkab harakatlarni musobaqada qo'llash

Shu sababli sportchining murakkab tizimdagi harakatlarida yetarlicha darajadagi aniq ritm shakllanadi. Masalan, mashg'ulot qopiga zarba berish davomida ikkita qismning yetarlicha aniq ko'rinishda qayd qilinishi kuzatiladi.

Usulning birinchi qismi (mashg'ulot qopiga yaqinlashish) 0,3 sekund davomida bajariladi; ikkinchi qism (zarba berilishi) esa 0,3 sekund davomida bajariladi.

Usulning birinchi qismida amalga oshiruvchi o'zgarishlar uning ikkinchi qismiga ta'sir ko'rsatadi.

Sportchi tomonidan usulning bajarilishi davomida bir nechta tashkil qiluvchilarning o'zaro bog'liqlikda kompensatsiyalanishi kuzatiladi. Usulning bajarilishida umumiy yig'indi (mashg'ulot qopga yaqinlashish vaqti, zarba berish vaqti) vaqtning o'zgarishlari diapazoni har bir tashkillovchilar diapazonidan kamroqdek tuyuladi.

Harakatlarga oid ko'nikmalarning ishlab chiqilishida muskullar orqali sezish hissining roli ortadi, uning yordamida vaqt mikro oraliqlari tahlil qilinadi. Harakatlarga oid ko'nikmalarning o'zlashtirilishi davomida vaqt analizatorlari yetakchi o'rin egallaydi. Ma'lumki, harakatlarga oid ko'nikmalar hosil bo'lishida harakatlarning takrorlanishi uning amalga oshirishida ishtirok etuvchi barcha tizimlar o'rtasida shartli-reflektor bog'lanishlarning katta qiymatda bog'lanishiga olib keladi. Qandaydir bog'lanishlarning buzilishi harakatlarga oid ko'nikmalarning samarali ko'rinishda namoyon bo'lishida o'zgarishlar yuz berishiga olib keladi, bunda birinchi navbatda muskullar sezgirligida o'zgarish qayd qilinadi.

Bu holat usullarni o'rganish uslubiyati va takomillashtirish tizimi ularda asosan texnikaning sportchilarda kuchli darajada namoyon bo'luvchi yakka tartibdagi (individual) xususiyatlarga moslashtirilishi asosida tuzib chiqilishi natijasida qayd qilinadi; hozirgi vaqtda ko'pgina murabbiylar tomonidan sportchilarning individualligi ko'rinishlarini ma'lum darajada o'zgartirish va harakatlarning nisbatan foydali, qulay hisoblangan ritmini topishga urinishlar deyarli amalga oshirilmaydi. Sportchilarni tayyorlash davomida usulni amalga oshirishda nisbatan foydali hisoblangan ritmni hisobga olish va, shuningdek, sportchining individual xususiyatlari asosida ular o'rtasidagi eng yaxshi bog'liqlikni aniqlash talab qilinadi.

3. Texnik harakatlar va chalg'ituvchi omillar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik

Taekvondo usullari texnikasini qaror toptirish va takomillashtirishda harakatlar tizimining kuchga oid, makon va vaqt bo'yicha komponentlari bir vaqtning o'zida o'zlashtirilishi amalga oshirilmaydi. Usulning makon-vaqtga tegishli komponentini o'zgartirishga urinishni boshlashda harakatlarning vaqtga tegishli ritmini o'zgartirish aksincha, yomonlashtiruvchi natijalarga olib kelishi mumkin. Shu sababli dastlab makon va kuchga tegishli ritmni o'zgartirishga intilish va keyin esa vaqtga oid ritm o'zgartirilishi talab qilinadi. Eng avvalo, texnik harakatlarning ritmini



5 rasm. Taekwondo usullari (Hakdari sogi)

qayta tuzib chiqish amalga oshiriladi, bunda sportchining jismoniy sifatlari va texnik mahorati rivojlantirilishi darajasi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tadqiq qilish talab qilinadi.

Terma jamoa tarkibidagi sportchilarning nisbiy kuchini faqat ma'lum bir aniq usullar kompleksini o'zlashtirgan sportchilar guruhlar bilan solishtirish natijalari ko'rsatishicha, jismoniy rivojlanishda

alohida muskullar darajasida katta miqdorda o'zaro farqlanishlar qayd qilinmaydi (5 rasm).

Texnik harakatlarni muvaffaqiyatli ko'rinishda bajarish ko'p jihatdan sportchining foydali vaziyatni qanchalik tezkorlikda baholay olishi va uning tezda hal qiluvchi harakatlarni bajarishga kirishishi bilan bog'liq hisoblanadi. Shu sababli muskullar guruhlar (ularning ishtiroki usulning muvaffaqiyatli chiqishini ta'minlaydi) qisqarishi tezligi va usulni bajarish vaqti o'rtasida katta miqdordagi o'zaro bog'liqlik kuzatiladi

Usulning takomillashtirilishi uchun egiluvchanlik rivojlantirilishi darajasi katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Ushbu ko'rinishda, egiluvchanlik xususiyati rivojlanishida kamchiliklar qayd

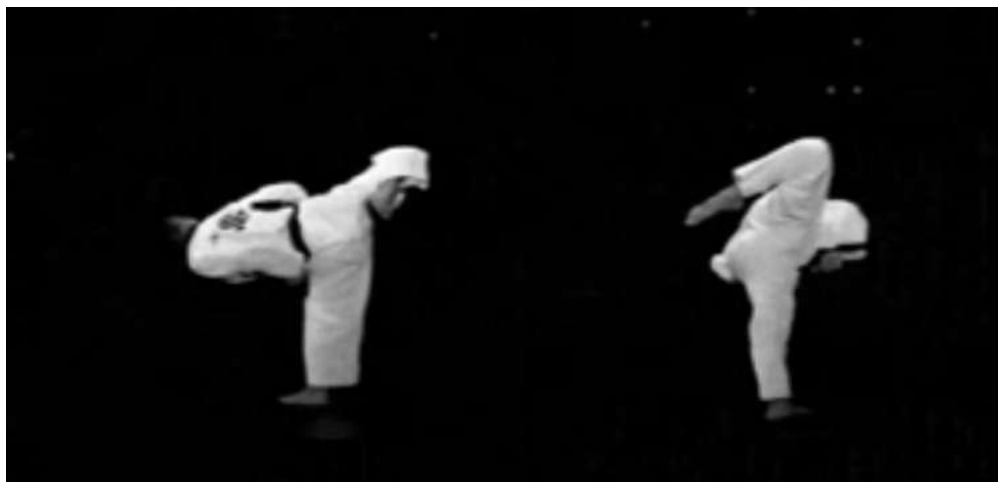


6 rasm. Texnik hrakatlar (Yopchagi zarbasi)

qilinuvchi sportchilar tomonidan texnik usullarning ayrim ajralib turuvchi xususiyatlar bilan bajarilishi qayd qilinadi. Jumladan, boshga pastdan beriluvchi zarba (*yop chagi*) yetarlicha darajada yozilishsiz ko'rinishda beriladi: agar bu ko'rinishdagi variantda oyoqda zarba berish bajarilsa, amplituda qiymati yetarli bo'lmasligi kuzatiladi, o'z navbatida, bajariluvchi usulning samaradorligi pasayib ketadi (6 rasm).

Usullarning tizimini va jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini tahlil qilish natijalari ko'rsatishicha, ular o'rtasida chambarchas bog'liqlik mavjud hisoblanadi. Texnik harakatlar tizimini jismoniy sifatlarning boshlang'ich holatda tartibga solinmagan ko'rinishda o'zgartirishga urinish qisman kutilgan natijalarni bermasligi qayd qilinadi. Texnik harakatlarning ritmi yillar davomida ishlab chiqilishi – bu yetarlicha qiyin, biroq zaruriy talab hisoblanadi.

Bitta texnik harakatni o'zlashtirgan ayrim sportchilarda jismoniy sifatlar rivojlanishi turli xilda bo'lishi, morfologik tuzilishi turli xilda bo'lishi qayd qilinadi, shu sababli ko'pgina holatlarda ular bir xil usulning o'zini turli xil ritmda takomillashtirishlariga to'g'ri keladi (7-8 rasm).



7 rasm. Texnik harakatni o'zlashtirish



8 rasm. Texnik harakatlarning ritmini O-to'gri bajarilishi, X- noto'gri bajarilishi

Ushbu ko'rinishda, texnik harakatlarning ritmini o'zgartirish uchun dastlab bu jarayonni amalga oshirishda jismoniy tayyorgarlik uchun qulay fonni yaratib olish talab qilinadi, jumladan kuch, tezkorlikni va boshqalarni rivojlantirish, talab qilingan muskullar guruhlarini kerakli chegara darajasida va, agar imkoni mavjud bo'lsa, sportchining morfologik tuzilishini (tana og'irligi, qad-qomatni tutishi va boshqalar) ham biroz o'zgartirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Shunday qilib, yaxshi holatdagi asos (*baza*) sifatidagi texnika zaruriy holat hisoblanadi, biroq g'alabaga erishish uchun buning o'zi kamlik qiladi.

Zarbaning kuchi huddi muskullarning mashq qildirilishi darajasiga bog'liqligi ko'rinishidagi fikrlar ham mavjud hisoblanadi. Bu holat faqat kam darajadagina o'z ta'siriga ega hisoblanadi.

Zarbaning quvvati uni bajarishning keskinligi va tezligiga bog'liq bo'lib, shuningdek, tananing tos-son sohasining faol ko'rinishda ish bajarishi bilan belgilanadi. O'z navbatida, ushbu omillar faqat qo'l-oyoqlarning maksimal darajada bo'shashtirilishi sharoitidagina ta'sir ko'rsatishi qayd qilinadi

Bu yerda mahalliy analog, ya'ni o'xshash holat sifatida xivchinni (qamchi) ko'rsatib o'tish mumkin. Son – bu xivchinning dastagi, oyoqning uchi qismlari esa xivchinning egiluvchan, qattiq tizimga ega bo'lmagan o'siq qismini ifodalaydi. Bundan tashqari, quvvati yuqori bo'lgan zarba to'g'ri holatda va qamchining savalovchi ta'siri ko'rinishidagi, to'liqinsimon qaytar ko'rinishda olg'a intilishi asosida hosil qilinadi.

O'zlashtirilgan asos (*baza*) sifatidagi texnikaning eng muhim jihatlaridan biri – bu to'qталishlarsiz faqat son yordamida zarbalarni beraolishni bilish, shuningdek «tor holadagi koridor» asosida, raqibning nigohi o'z vaqtida anglab yetmaydigan va hujum qiluvchining taktikasiga qarshilik qilaolmaydigan vaziyatda zarba berish hisoblanadi.

Texnik harakatlar va analizatorlar

Sezgi organlari ma'lum bir aniqlikdagi kompensator ta'sir samarasini ifodalaydi. Ko'z bilan ko'rish yoki eshitish qobiliyatining yo'qotilishi bilan, masalan, muskullar orqali his qilish sezgisi kuchayadi. Texnik harakatlar o'rganilishi va takomillashtirilishi jarayonida bu holatlarni hisobga olish talab qilinadi, jumladan turli xil analizatorlar (sezgi organlari) orqali asosiy harakatlarning vaqtga tegishli ritmini aniqlashda bu bog'lanishlarga e'tibor qaratish muhim hisoblanadi. Sevimli usullarning bajarilishi jarayonida alohida analizatorlarning ishga qo'shilmasligi sharoitida turli xil ta'sir effektlarini hosil qilish mumkin, bu sportchining malakasi va usullarning o'ziga xosliklariga bog'liq hisoblanadi (9 rasm).

Ushbu ko'rinishda, quyi razryadga ega bo'lgan sportchilarda murakkab texnik harakatlarning o'rganilishi davomida ko'rish analizatorining ishga qo'shilmasligi sharoitida usulning ritm – kuchga tegishli ishlab chiqilishi namoyon bo'lishi yomonlashadi, yuqori

malakali sportchilarda esa bu ko'rinishdagi tajriba o'tkazilgan sharoitda sevimli hisoblangan usullarning bajarilishi sezilarli darajada yaxshilanishi qayd qilinadi.



9 rasm. Texnik harakatlarni to'g'ri bajarish

Bunda ko'rish analizatorining ishga qo'shilmasligi sharoitida oddiy ko'rinishdagi bir xil harakatlar bajarilishi samaradorligi jarayoni sportchilarning mahoratiga bog'liq hisoblanmaydi.

O'rganish davrida o'zlashtiriluvchi murakkab texnik harakatlarning to'g'ri holatda tasavvur qilinishi sharoitini yaratish uchun barcha analizatorlar orqali keng ko'lamdagi axborotlarning olinishidan foydalanish talab qilinadi. Navbatdagi davrlar davomida texnik mahoratning takomillashtirilishida yetakchi analizatorlarning o'tkirlashtirilishi va sportchining maxsus sezgirligini kuchaytirish maqsadlarida alohida analizatorlarning ishga qo'shilmasligidan foydalanish tavsiya qilinadi. Masalan, taekvondoda ko'rish analizatorining ishga qo'shilmasligi sharoitida muskullar orqali his qilish sezgisi sezilarli darajada kuchayadi, sevimli usullarning ritmi yaxshilanadi ko'rinishdagi vaziyatda sportchi faqatgina jang sharoitlari ushbu shart-sharoitlarga muvofiq kelgandagina tegishli usullarni samarali ko'rinishda bajaraolishi mumkin Bu ko'rinishdagi vaziyatlarni musobaqalar vaqtida ham kuzatish mumkin, jumladan sportchi tomonidan ma'lum bir aniqlikda, yillar davomida o'rganilgan usul, faqatgina jang davomida sportchining sevimli usulini qo'llash uchun qulay sharoit vujudga kelgan vaziyatdagina samarali tarzda bajarilishi qayd qilinadi. Biroq musobaqa sharoitlarida bu vaziyatga erishish juda qiyin hisoblanadi, chunki holatlar uzluksiz o'zgarishi kuzatiladi. Shu sababli ko'pgina sportchilarning texnikasi bir xilda va ko'nikilgan ko'rinishda namoyon bo'lishi qayd qilinadi.

Takomillashtirilish shart-sharoitlari, ayniqsa murakkab usullarda musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirilgan ko'rinishda bajarilishi talab qilinadi.

Ushbu vaziyatda koordinatsiya bo'yicha murakkab tizimga ega bo'lgan usullarning avtomatizatsiyalanishi barcha o'zgaruvchan dinamik vaziyatlar orqali o'tadi; sportchi ayni zumda o'zgaruvchan vaziyatlarga javob ko'rinishida barqaror harakatlarni aniq, tez va samarali ko'rinishda bajarishni amalga oshiradi; ushbu sharoitlarda uning bajaruvchi usullari harakatchan tavsiflarga ega hisoblanadi (optimal chegaralarda). Ushbu ko'rinishda, jang davomida harakatlarga oid ko'nikmalarning qimmatli xususiyati, ya'ni uning harakatchanligi shakllanadi.

Shu bilan bir vaqtda, harakatlarning samaradorligi sharoitini yuzaga keltirish uchun ko'nikmalarning ushbu harakatchanligi ma'lum bir aniq doiralarda chegaralanishi talab qilinadi. Haqiqatdan ham, ko'nikmalarning barqarorligi uning qat'iy tartibda qotib qolganligini belgilab bermaydi, biroq shu bilan birgalikda varativlik xususiyati chegaralanishi qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishdagi tashqi ziddiyatli vaziyat harakatlarga oid ko'nikmalar tarkibiga sochilgan dialektik donachalar sifatida ifodalanib, bir tomondan sportchi usulning oqilona tizimida barqarorlikni ta'minlashi talab qilinadi, ikkinchi tomondan esa uning ma'lum darajada o'zgartirilishi asosida uning bajarilishi shart-sharoitlari o'zgartirilishi amalga oshiriladi hisobga olish talab qilinadi: ya'ni, jarayonlarning stereotipi va ularning dinamikligi e'tiborga olinishi talabi yuzaga keladi.

Usulning tizimida foydali ko'rinishda uning bajarilish vaqti 0,2-0,4 sekund oralig'ida tebranishi qayd qilinadi. Bu usulni amalga oshirishda nisbatan optimal vaqt hisoblanadi va sportchi ushbu doira chegarasida barcha yo'llardan foydalanishga harakat qilishi talab qilinadi. Biroq bu holatga har doim ham erishish mumkin emas, ushbu ko'rinishda jang davomida sportchiga doimiy holatda uning raqibi halaqit beradi va shu sababli bajariluvchi usul yanada ko'proq darajada o'zgartiriladi. Usulning bajarilishida variativlik (natija saqlangan holatda) 0,7 sekund va undan ortiq vaqtga cho'zilishi mumkin.

Mashg'ulotlar va musobaqa sharoitlaridabu ko'rinishdagi murakkablik yetarlicha darajada ko'p uchraydi.

Taekvondoda usullarning bajarilishida vujudga keluvchi ehtimolligi mavjud bo'lgan murakkabliklarning (chalg'ituvchi omillar) tahlil qilinishi ularni sharoitlar o'zgarishlariga nisbatan barqarorlikning ishlab chiqilishi va ularning amaliyot pozitsiyasi nuqtai nazaridan amalga oshirilishi tamoyili bo'yicha tizimlashtirish imkonini beradi.

Bu ko'rinishdagi guruhlar soni beshtani tashkil qiladi:

- 1) psixik holatning (asosan emotsional holat) o'zgartirilishi;
- 2) jismoniy holatning o'zgartirilishi;
- 3) taktik-texnik vaziyatning o'zgartirilishi;
- 4) sport musobaqasi jangi amalga oshirilayotgan tashqi sharoitlarning o'zgartirilishi;
- 5) boshlang'ich holatlarning o'zgartirilishi

Har bir guruh o'z tarkibiga yetarlicha darajada katta miqdordagi kichik o'lchamli chalg'ituvchi omillarni qamrab oladi. Masalan, mashg'ulotlar va musobaqalar tashqi sharoitlarini o'zgartirish guruhi tarkibiga: dayanglarning qattiqiligini o'zgartirish; tomoshabinlarning shovqini va reaksiyasi; musobaqa sharoitlari va boshqalarni kiritish mumkin.

Sportchilarning sevimli usulini amalga oshirishiga ayrim chalg'ituvchi omillar sezilarsiz darajada o'zgartiruvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin (ruxsat etilgan chegarada), boshqalari esa sezilarli darajada ta'sir ko'rsatishi mumkin. Agar, usulning Bajarilish vaqti optimal chegaralarda o'zgarishi qayd qilinsa va uning natijaviyligi saqlanib qolsa, demak, harakatlarga oid ko'nikmaning berilgan chalg'ituvchi omil ta'siriga nisbatan barqarorligi qayd qilinadi. Agar chalg'ituvchi omil bajariluvchi usulning natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatsa, u holda uning bajarilishi vaqti biroz ortishi kuzatiladi.

Harakatlargaoid ko'nikmalarning barqarorligiga nisbatan ko'proq darajada chalg'ituvchi ta'sir sifatida sportchining charchash holati ko'rsatib o'tiladi, keyin esa raqibning taktikasidagi kutilmagan o'zgarishlar va, nihoyat, masofa ko'rsatib o'tiladi. Bitta chalg'ituvchi omilning sportchi harakatlarga oid ko'nikmlariga ta'sir qayd qilinmagan sharoitda (natijaviylik saqlanishi sharoitida), shu bilan birgalikda boshqalarining kuchli ta'siri ostida ko'nikmalarning variativligi diapazoni sezilarli darajada kengayishi kuzatilishi mumkin.

Soddalashtirilgan sharoitlarda usullarning bajarilishi natijalari ko'rsatishicha, ko'pincha nisbatan malakasi past sportchilar usullarni yuqori malakali sportchilarga nisbatan yaxshiroq bajarishlari ham kuzatiladi. Biroq murakkab musobaqa sharoitlaridan tashqarida, mashg'ulotlar sharoitida usullarning yaxshi darajada bajarilishi hali katta darajadagi texnik mahorat haqida gapirish imkonini bermaydi. Bu ko'rinishda usullarning bajarilishi faqat tor doiradagi harakatlargaoid vazifalarning bajarilishi asosidagina hal qilinadi. Musobaqalarda malakasi past sportchilarda hatto sezilarsiz darajadagi chalg'ituvchi omillar yuzaga kelishi sharoitida ham harakatlarga oid ko'nikmalarning deyarli har doim buzilishi qayd qilinadi, yuqori malakali sportchilarda esa bu ko'rinishdagi vaziyat kuzatilmaydi yoki kam hollarda qayd qilinadi

Muskullarning kompensator ish bajarishi

Bir xildagi texnik harakatlarning takroriy ko'rinishda bajarilishida uning tavsiflarida o'zgarishlar yuzaga kelishi aniqlanadi: jumladan, tashqi (asosiy harakatlar vaqti, makon bo'ylab harakatlargaoid aktning kuchlanishlari va o'zgarishlari) va ichki (muskullarning ish bajarishi) ko'rinishidagi o'zgarishlar yuzaga keladi.

Bir xil texnik harakatlarning bitta sportchi tomonidan ko'p marta takroriylikda bajarilishi davomida mutlaqo bir xildagi vaqt tavsiflarini qayd qilishga muvofiq bo'linmagan. Yuqori malakali sportchi butunlay bir xildagi sharoitlarda bir nechta usullarni ketma-ketlikda (ma'lum bir aniq standart turish holatlarida va bitta sherik bilan va hokazo shartlar asosida) bajarishida vaqt o'zgarishlari juda sezilarsiz darajada o'zgarishlari kuzatiladi.

Ushbu amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalari usullarning doimiy ravishdagi tashqi ko'rinishi kuzatilishlariga qaramasdan, ular ichki tizimiga ko'ra yetarlicha darajada harakatchan tavsiflarga egaligini qayd qilish imkonini beradi.

Ushbu ko'rinishda bitta usulning takroriy holatda bajarilishi davomida vaqtning 0,02-0,04 sekund chegarasida o'zgarishi kuzatiladi, muskullarning ish bajarish vaqti esa bunda deyarli bir yarim marotabagacha o'zgarishi aniqlanadi.

Usulning bajarilishi vaqtiga solishtirilganda muskullarning ish bajarishi vaqtidagi bu ko'rinishdagi katta miqdordagi o'zgarishlar qayd qilinishiga qaramasdan, ularning o'zaro bog'liqliklarida ma'lum bir aniq qonuniyatlar mavjudligi kuzatiladi. Texnik harakatlarni amalga oshirish sharoitlarining asta – sekin murakkablashtirib borilishiga urinish sharoitida, ya'ni sportchining rad etishi darajasigacha (sportchining usulni bajarishi mumkin bo'lmay qolgunga qadar, masalan mashg'ulot qopi va hujum qiluvchi o'rtasidagi masofani oshirib borish sharoitida) dastlab ish bajaruvchi muskullarda ma'lum bir aniqlikdagi qonuniyat ko'rinishdagi holatlar kuzatiladi (kompensator samara), keyin esa asta-sekin bu holat tartibsizlik (xos) holatiga o'tishi qayd qilinadi.

Bu holat shu bilan izohlaniladiki, ya'ni tajribali sportchi harakatlarni tezlashtirishi va sekinlashtirishi yo'li bilan nisbatan qisqa va kuchli yoki siqilgan harakatlarni bajarishda sekundning yuzdan bir ulushlari davomida buzilgan boshlang'ich holat qayta tiklanishi amalga oshadi.

Yaxshi holatdagi texnik jihatdan tayyorgarlik yuqori malakali sportchilarga har bir vaqt lahzasi davomida muskullarning kuchlanishlarini qayta taqsimlash va harakatlanish quvvatining yangi manbalari (zahira) chegaraviy lahzalari ishga tushirilishi imkonini beradi. Yuqori malakali sportchilarda turli xildagi chalg'ituvchi omillarga nisbatan harakatlarga oid ko'nikmalarning tashqi tomondan namoyon bo'lishida vaqtning yaxshi ko'rinishdagi barqaror holatda aks etishi kuzatiladi, bu holat muskullarning samarali tarzidagi kompensator tarzda ish bajarishi hisobiga ta'minlanadi.

Hisoblangan variant ta'minlanadi, bunda usulning amalga oshirilishi voronkaning o'rta qismi holatidan boshlanadi (ya'ni, chalg'ituvchi omillar ko'nikmalarning vujudga kelishiga ta'sir ko'rsatmaydi). Biroq bu ko'rinishdagi shart-sharoitlar sportchilar uchun musobaqa jangi davomida juda kam holatlarda yuzaga keladi. Shu sababli usullarning takomillashtirilishi maxsus vujudga keltirilgan boshlang'ich holatlar hisobiga, chalg'ituvchi ta'sirlarning asta-sekin «maydonni egallab olishi» holatida amalga oshirilishi talab qilinadi.

Sportchilarda musobaqa jangi davomida vujudga keluvchi, sindiruvchi omillar ta'siri mavjud bo'lgan sharoitlarda usullardan foydalanishni katta diapazonda ishlab chiqish uchun mashg'ulotlar davomida turli xil vaziyatlarda, jumladan, emotsional, charchash, shuningdek, turli xildagi boshlang'ich holatlar asosida texnikani takomillashtirishni amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Bundan tashqari, texnik harakatlarni takomillashtirishni ularni amalga oshirish sharoitlarini yengillashtiruvchi qobiliyatlarning o'zlashtirilishi hisobiga bajarish mumkin. Buning uchun sportchiga sport musobaqasi jangi davomida qulay hisoblangan lahzalarni vujudga keltirish, shuningdek, unda turli xil usullar asosida ta'sir ko'rsatish, charchash darajasini susaytiruvchi, emotsional holatni yaxshilovchi, shovqinlardan, tomoshabinlar ta'sirida va hokazo salbiy ta'sirga ega bo'lgan holatlardan chalg'ituvchi ta'sir ko'rsatish talab qilinadi.

4. Texnik va taktik harakatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik

Tezkor tarzda o'zgaruvchan tavsiflarga ega bo'lgan harakatlarga oid variativ faoliyat va favqulodda darajada psixologik zo'riqish sharoitida sportchining yuqori darajada avtomatizatsiya holatidagi harakatlarga oid ko'nikmalari uning katta mahoratga egaligi belgisi sifatida xizmat qilishi mumkin emas. Ular yordamida faqatgina elementar harakatlarga oid vazifalarnigina hal qilishni amalga oshirish mumkin.

Yuqori malakali sportchilar uchun eng asosiysi bu ushbu sharoitlarda foydali vaziyatlarni yaratishni bilish va usulni aniq amalga oshirish lahzasini tanlay olishdan tashkil topadi.

Katta miqdordagi variativlik boshlang'ich bajariluvchi (tayyorgarlik) harakatlarda ruxsat etiladi, bunda asosiy tugallovchi usul sifatida yuqori aniqlik, kuch va tezlikda amalga oshirilishi talab qilinadi. Keng ko'lamda turli xil variantlar orasidan nisbatan oqilona hisoblangan, boshlang'ich harakatlarning tanlanishida jangning umumiy tipga oid variantlari bo'yicha tuzilish tamoyillariga amal qilish mumkin. Boshqacha aytganda, jangni oldindan ma'lum bo'lgan taktik sxema asosida olib borish, asosiy ko'nikmalarning ro'yobga oshirilishi uchun foydali vaziyatlarni va holatlarni yaratish («ishga tushirilish» signali lahzasida) talab qilinadi.

Ushbu ko'rinishda, variativ sharoitlarda murakkab harakatlarning makon-vaqtga oid boshqarilishi jarayonlari tarkibida solishtirishlar va umumlashtirishlar elementlari mavjud bo'lishini talab qilib, bunda faqatgina tashqi va ichki axborotlar signallarini mexanik jihatdan qabul qilishning o'zi yetarli hisoblanmasligi qayd qilinadi.

Yuqori malakali sportchilar shu bilan farqlanadiki, ya'ni ular harakatlarning ushbu murakkab tashkillanish shakllarini o'zlashtirgan holatda bo'lishadi, ular o'zlari (oldindan ishlab chiqilgan taktik sxema bo'yicha) yaxshi o'zlashtirilgan avtomatizatsiyalashtirilgan usullarni amalga oshirish uchun qulay va foydali vaziyatlarni yuzaga keltira olishadi, bu vaqtda «ishga tushirilish» signali tavsiflariga ega bo'lgan «vaziyatlarga oid» belgilar paydo bo'lishi bilan bir zumda va samarali tarzda yuqoridagi usullar «ishga tushadi».

Sportchilarning taktik jihatdan fikrlashini aniqlash uchun sportchining jang davomida yuzaga keluvchi vaziyatlarni baholash qobiliyatiga aniqlik kiritish imkonini beruvchi modeldan foydalanish mumkin. Terma jamoaning asosiy tarkibiy a'zosi vaziyatni baholash uchun 0,45 dan 0,55 sekundgacha vaqt sarflashi, yoshlar terma jamoasi a'zolari esa 0,85 dan 1,1 sekundgacha

vaqt sarflashi qayd qilinadi. Tegishli ko'rinishdagi, maqsadga yo'naltirilgan taktik mashg'ulotlarni amalga oshirish mavjud bo'lgan sharoitda fikrlashni sportchining vujudga kelgan vaziyatlarga nisbatan javob reaksiyasi tezkorligi va aniqligi asosida olg'a siljitish mumkin va, o'z navbatida, jang sharoitlarda sportchining harakatlari samaradorligi oshirilishiga erishiladi.

Shuningdek, nazarda tutish kerakki, sportchilar tomonidan asosiy harakatlarni amalga oshirishda foydalaniluvchi tayyorgarlik harakatlari asosiy usul amalga oshirilishi samaradorligida yetarlicha darajada katta rol o'ynaydi va shu sababli ular o'zaro chambarchas bog'liqliqda takomillashtirilishi talab qilinadi.

Bu o'zaro bog'liqlikni takomillashtirish jarayonida qayd qilinuvchi asosiy qiyinchilik holati shundaki, ya'ni sportchining tayyorgarlik harakatlaridan asosiy harakatlarni bajarishga o'tishi, ya'ni bitta holatdan ikkinchi holatda o'tishida namoyon bo'ladi. Nisbatan ko'p miqdordagi kamchiliklar va xatolar aynan ushbu o'tish lahzasida kuzatiladi. Sportchilar turli xil texnik tayyorgarlik sharoitlarida usullarni ham turli xil, ya'ni joy o'zgarishlari, harakatlanuvchi raqib kuzatilishi, har ikkala sportchilarning harakatlanishi sharoitlari asosida bajarishlari qayd qilinadi, bunda qo'shimcha ravishda taktik tayyorgarlik usullarining ishga qo'shilish kuzatiladi.



9 rasm Qo'l bilan himoyalalanish

Bitta sportchining boshqasidan ilgarilab ketishida hal qiluvchi omillardan biri – usullarni bajarishni boshlashda harakatlarning faolligi bilan belgilanadi. Bu holat *usul – himoya – usul* ko'rinishidagi murakkab texnik harakatlar umumiy tizimida hujum qiluvchining nisbatan qulay holatdagi vaziyatga o'tishi, shuningdek, bu vaqtda raqib himoyaga o'tishi davomida, usulni tugallashlahzasida harakatni amalga oshirishi davomida namoyon bo'ladi (9 rasm). Ushbu yakuniy vaziyatda hujum qiluvchining qaror qabul qilishi va uni ro'yobga oshirishiga urinishiga nimalardir halaqit berib qolishi yoki uning himoyaga o'tish vaziyatlari uning o'zi uchun noqulay, foydasiz holatlar yuzaga kelishigaolib kelishi ham mumkin.

Qayd qilib o'tish kerakki, bu yerda gap nafaqat u yoki bu vaziyatlarda qulay holatda foydalanish mumkin bo'lgan hujum qilish va himoya harakatlari haqida bormaydi, balki omil sifatida hujum qiluvchining funktsional holatini belgilab beruvchi holatlar, uning navbatdagi amalga oshiruvchi harakatlari barqarorligiga ta'sir ko'rsatuvchi holatlarni qarab chiqish haqida boradi. Holat shu qadar tez amalga oshuvchi jarayonki, ushbu sharoitlarda uni boshqarishga muvaffaq bo'lish qiyin hisoblanadi.

Bu yerda ko'p narsa raqibning mo'ljal olishlarini qayta tashkillashtirilishni hisobga olgan ko'rinishda bajariluvchi, boshlang'ich harakatlarning bajarilishi sifatiga bog'liq hisoblanadi. Tayyorgarlik harakatlarining maqsadiga faqat, agar himoyaga o'tuvchi raqibning javob reaksiyalari rejalashtirilgan tugallovchi harakatni amalga oshirish uchun qulay vaziyat yuzaga keltirilishiga mos kelsagina erishiladi, ya'ni navbatdagi hujumga o'tish harakati samarali tarzda bajariladi.

Tajribalarda tekshirishlar natijalari yordamida tugallovchi harakatlarning amalga oshirilishida nisbatan eng yaxshi shart-sharoitlar aniqlangan. Bunda yakka ko'rinishdagi ketma-ketlikda keluvchi harakatlar amalga oshirilishi uchun optimal vaqt oralig'i (tayyorgarlik harakati boshlanishidan tugallovchi harakat yakunlanguniga qadar o'tgan vaqt) birlamchi siltanish tomoniga nisbatan 0,15-0,23 sekundni tashkil qiladi, qarama-qarshi tomonga navbatdagi yakka ko'rinishdagi harakatning amalga oshirilishi uchun esa 0,55-0,95 sekundni tashkil qiladi.

Vaqt davomidagi o'zaro farqlanishlar quyidagi holatlar asosida izohlaniladi. Birinchi vaziyatda hal qiluvchi harakatlar birinchi harakat amalga oshirilishidan keyin amalga oshiriladi. Bu harakat raqibning egilishi amalga oshiriluvchi birlamchi siltanish tomonga yo'naltiriladi. Ikkinchi vaziyatda esa hujumga o'tuvchi raqib boshlang'ich holatga kelgan vaziyatda yoki qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanishi sharoitida boshqa tomonga yangi kuch bilan amalga oshiriladi. Ushbu ko'rinishda, harakatlar davomiyligi o'rtasidagi o'zaro farqlanishlar takroriy ko'rinishdagi hujumlar va kombinatsiyalarning bajarilishi uchun optimal vaqt ritmlarini ishlab chiqishda talab qilinadi.

Ayrim nazariy ma'lumotlardan amaliyotda foydalanish

Sport texnikasi sportchiga g'alabaga erishish uchun asosiy qurol sifatida xizmat qiladi. Taekvondoda asosiy usullar texnikasi – bu ushbu sport turining asosiy tarkibini belgilab beradi, o'z mazmun-mohiyatiga ko'ra uning asosiy o'qini belgilaydi va o'z tarkibiga sportchi tayyorgarligining barcha jihatlarini qamrab oladi. Shu sababli sportchilarning texnik jihatdan mahoratining asosiy qonuniyatlarini chuqur o'rganish va tushunib yetish talab qilinadi.

Amaliyot natijalari asosida ma'lumki, hatto tashqi sharoitlarning sezilarsiz darajadagi o'zgarishlari ham usulning oqilona tizimiga chalg'ituvchi ta'sir ko'rsatadi va, tabiiyki, uning bajarilishi samaradorligiga ta'sir qayd qilinadi. Amaliy jihatdan usulning bajarilish texnikasi ko'nikmalarida chalg'ituvchi ta'sirlarga nisbatan ma'lum bir darajada barqarorlik mavjud bo'lishi juda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Biroq, bu holat harakatlarning har vaqt doimiy holatda qolishi kerakligini anglatmaydi. Harakatlar jang davomida qulay holatda yuzaga keluvchi vaziyatlar hisobga olinishi asosida o'zgartiriladi. Ushbu ko'rinishdagi ziddiyatli holat asosida harakatlar ko'nikmalarining bir butun yagonaligi kelib chiqadi.

Asosiy chalg'ituvchi omillarni tizimlashtirishda kuchli ta'sirga ega bo'lgan va jang davomida ko'p uchrovchi omillar qayd qilinadi. Bu haqda murabbiy bilishi kerak va mashq qiluvchilarda sevimli usullari bajarilishi barqarorligiga nisbatan chalg'ituvchi ta'sirga ega bo'lgan omillarni ishlab chiqish zarur hisoblanadi. Harakatlar texnikasining chalg'ituvchi omillarga nisbatan barqarorligini nazorat qilish uchun texnik tayyorgarlik bo'yicha ma'lum bir aniqlikdagi me'yoriy talablardan foydalaniladi.

Har bir texnik usulda o'ziga xos ritm mavjud.

Turli xil sportchilar bir xil texnik harakatlarni bajarishda turli xildagi vaqt ritmi, kuchlanishlarni namoyon qiladi. Chunki bu holat sportchilarda jismoniy sifatlarning turli xildagi rivojlanishi, morfologik jihatdan o'ziga xosligi, shuningdek, ularda muskullar guruhlarining turli xilda ish bajarishga jalb qilinishi va funksiya bajarishi bo'yicha farqlanishlar qayd qilinishi bilan izohlaniladi.

Hozirgi vaqtda yuqori malakali sportchilarda ma'lum bir aniq texnik harakatlar rivojlantirilishiga muvofiq ko'rinishda alohida muskullar guruhlarining rivojlantirilishi bo'yicha me'yoriy talablar ishlab chiqilgan. Bu me'yorlar berilgan texnik harakatlar bajarilishi uchun jismoniy sifatlarning rivojlantirilishida asosiy hisoblanadi. Shu sababli jismoniy sifatlarning rivojlantirilishida talab qilinuvchi usullar va vositalarning tanlab olinishi, shuningdek, ularning rivojlanishida siljishlarni doimiy ravishda nazorat ostiga olish sportchining texnik mahoratini o'stirishga ijobiy ta'sir ko'rsatish imkonini beradi. Bundan tashqari, ushbu ko'rsatkichlar hisobga olinishi bilan qanday aniq turdagi texnik usullar ushbu sportchilar uchun oqilona ekanligiga oydinlik kiritishni oldindan bashorat qilish mumkin.

Boshlovchi sportchilar uchun usullarning o'rganilishida mashq qiluvchilarning barcha qabul qilish kanallari orqali o'tuvchi axborotlar oqimini ta'minlovchi vositalar va usullar tanlab olinishi talab qilinib, bunda ushbu axborotlar o'rganiluvchi texnik harakatlarning nisbatan keng ko'lamda ifodalanishini yuzaga keltirishi ta'minlanadi.

Nisbatan qobiliyatli sportchilar uchun (alohida vaziyatlarda) muskul bo'g'imlar sezgisiga bog'liq analizatorlarni kuchaytirish maqsadlarida va usullarni bajarishning takomillashtirilishi uchun ko'rish analizatorini ishga qo'shmaslikdan foydalanish talab qilinadi. Ko'rish analizatorining ishga qo'shilmasligi sharoitida muskul-bo'g'imlarning sezish pog'ona darajasi susayishi qayd qilinadi, sportchi tegishli usullarni to'g'ri bajarishi amalga oshiriladi.

Chalg'ituvchi omilning tarkibiga qo'shilishi sharoitida usulning bajarilishi vaqti muskullarning ish bajarishi vaqtiga nisbatan barqaror ko'rsatkich hisoblanadi (haqiqatdan ham, usulning bir qismi umumiy usulga nisbatan sezilarli darajada o'zgaradi; bu ham kompensator samarani ifodalaydi). Chunki bu holat usulning barqarorligi ta'minlanishi uchun muskullarning katta miqdordagi kompensator ish bajarishi natijasida yuzaga keladi.

Hozirgi vaqtda usulning bajarilishi va ayrim muskullar guruhlarining ish bajarishi vaqti barqarorligi diapazoni haqidagi boshlang'ich ma'lumotlar mavjud hisoblanadi. Ushbu ma'lumotlar murabbiyga qanday muskullar guruhlarining kompensator sifatida ish bajarishini aniqlash imkonini beradi, shuningdek, ular ushbu nuqtai nazardan qanday darajada ishonchilikka ega hisoblanishi, qanday ichki mexanizmlar usulning bajarilishida turli xil shovqinlarga barqarorligini ta'minlashi kabilarga oydinlik kiritiladi. Agar sportchida alohida muskullar darajasida ayrim kamchiliklar qayd qilinsa va shu bilan bir vaqtda, tegishli usulning yuqori darajada barqarorligi kuzatilsa, ushbu holatda organizmning qanday zahiralari hisobiga ushbu ko'rinishdagi kompensatsiyalanishi namoyon bo'lishiga oydinlik kiritish mumkin.

Ushbu ko'rinishda, sportchining texnik mahoratini takomillashtirish uchun, bir tomondan usulning tayyorlanishi usullarini kengaytirish (optimal chegaralarda) talab qilinadi, boshqa tomondan esa usulning barqarorligi (optimal darajada), og'riqli holatlar va shovqinlarga nisbatan barqarorligi, tezkorlik, kuch va harakatlarning o'z vaqtida bajarilishi ishlab chiqilishi talab qilinadi.

Harakatlarning nisbatan keng ko'lamda ifodalanishini yuzaga keltirishi ta'minlanadi.

Nisbatan qobiliyatli sportchilar uchun (alohida vaziyatlarda) muskul bo'g'imlar sezgisiga bog'liq analizatorlarni kuchaytirish maqsadlarida va usullarni bajarishning takomillashtirilishi uchun ko'rish analizatorini ishga qo'shmaslikdan foydalanish talab qilinadi. Ko'rish analizatorining ishga qo'shilmasligi sharoitida muskul-bo'g'imlarning sezish pog'ona darajasi susayishi qayd qilinadi, sportchi tegishli usullarni to'g'ri bajarishi amalga oshiriladi.

Chalg'ituvchi omilning tarkibiga qo'shilishi sharoitida usulning bajarilishi vaqti muskullarning ish bajarishi vaqtiga nisbatan barqaror ko'rsatkich hisoblanadi (haqiqatdan ham, usulning bir qismi umumiy usulga nisbatan sezilarli darajada o'zgaradi; bu ham kompensator samarani ifodalaydi). Chunki bu holat usulning barqarorligi ta'minlanishi uchun muskullarning katta miqdordagi kompensator ish bajarishi natijasida yuzaga keladi.

Hozirgi vaqtda usulning bajarilishi va ayrim muskullar guruhlarining ish bajarishi vaqti barqarorligi diapazoni haqidagi boshlang'ich ma'lumotlar mavjud hisoblanadi. Ushbu ma'lumotlar murabbiyga qanday muskullar guruhlarining kompensator sifatida ish bajarishini aniqlash imkonini beradi, shuningdek, ular ushbu nuqtai nazardan qanday darajada ishonchilikka ega hisoblanishi, qanday ichki mexanizmlar usulning bajarilishida turli xil shovqinlarga barqarorligini ta'minlashi kabilarga oydinlik kiritiladi. Agar sportchida alohida muskullar darajasida ayrim kamchiliklar qayd

qilinsa va shu bilan bir vaqtda, tegishli usulning yuqori darajada barqarorligi kuzatilsa, ushbu holatda organizmning qanday zahiralari hisobiga ushbu ko'rinishdagi kompensatsiyalanishi namoyon bo'lishiga oydinlik kiritish mumkin.

Ushbu ko'rinishda, sportchining texnik mahoratini takomillashtirish uchun, bir tomondan usulning tayyorlanishi usullarini kengaytirish (optimal chegaralarda) talab qilinadi, boshqa tomondan esa usulning barqarorligi (optimal darajada), og'riqli holatlar va shovqinlarga nisbatan barqarorligi, tezkorlik, kuch va harakatlarning o'z vaqtida bajarilishi ishlab chiqilishi talab qilinadi.

5. Tehnik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi

1. Jismoniy kuch va texnika

Ko'pincha, mashg'ulot va musobaqalarda yuqori natijalarga erishish shuningdek texnikani yuqori darajaga ko'tarilishida maxsus va umumiy jismoniy kuch, maxsus texnika va psixik tayyorgarliklar katta rol o'ynaydi. Bundan kelib chiqadiki, mashg'ulotlar shu tarzda olib borilsa, musobaqalarda yuqori natijalarni kutish mumkin. Texnika va umumi jismoniy kuch sportda fundamental qismlardan biri hisoblanadi.

Shuni aytib o'tish o'rinliki, umumiy jismoniy kuch va texnikaning yuzaga chiqishi psixik sifatlarga ham bog'liq.

Sport jismoniy kuch va xarakatlanish usulini bilishni talab etadi, u o'z navbatida asosiy va maxsus jismoniy kuchlarga bo'linadi.

Xarakatlanish asoslari va jismoniy kuch musobaqalarda qobilyatlarini yuzaga chiqarishga yordam beradi. Kureton ta'minotiga ko'ra, xarakat 6ta faktorga ega: - muvozanat, egiluvchanlik, chaqqonlik, kuch, energiya va chidamkorlik.

Musobaqalarda asosiy jismoniy kuch muhim faktor bo'lib, musobaqalar texnikasining rivojlanish darajasi bilan birga jangni yakunini aniqlab beradi.

Maxsus jismoniy kuch, muhim faktor bo'lib hisoblanish bilan birga o'ziga xos talablarga ega: Dzyudo va Reslingda egiluvchanlik, muskul kuchi va chidamkorlik muhim hisoblanadi. Regbi chaqqonlik, chidamkorlik va qat'iylilik taekvondoda esa muvozanat, chaqqonlik, chidamkorlik va boshqalar.

Boshlovchi sportchilarda ko'pincha texnikani yomon o'zlashtirish kuzatiladi. Bunday holatlarda boshlovchilarni bunday holatda boshlovchilarni texnikani yaxshi o'zlashtira olishlari uchun jismoniy kuchni etari darajada rivojlantirish kerak. Oyoqning ko'pqirrali texnikasini o'rgatishdan oldin egiluvchanlikni rivojlantirish kerak, muskul kuchi va chidamkorlikni rivolantirish uchun uzunlikka va balandlikka sakrashlarni bajarishi kerak bo'ladi. Bundan kelib chiqadiki, jismoniy kuchni rivojlantirish va mustahkamlash har bir sportchining o'ziga xos kamchilik va afzalliklarini e'tiborga olib borilishi kerak.

Faqatgina texnikani rivojlantirib va takomillashtirib borish musobaqalarda yuqori natijalarga erishishda yordam beradi.

a) Texnikani bosqichma-bosqich rivojlantirish usullari. Asosiy texnikaga jiddiy e'tibor berish, ayniqsa uning amaliy qo'llanilishiga.(buerda oyoqlar bilan asosiy zarbalar, oyoqlar zarbalarini amaliy qo'llanilishi, steplar)

b) avvalo, murakkab texnikani egallashdan oldin oddiy harakatlardan boshlash kerak.

s) bir tartibga solingan mashqlar yordamida har bir texnik xarakat o'zlashtiriladi.(bu erda har xil xarakat va mashqlar yordamida oyoq zarbalari texnikasini o'rgatish, texnik mashqlarda yuksalishga olib keladi.)

d)jismoniy faktorlar texnikada unchalik jiddiy hisoblanmasada, lekin texnikani jismoniy kuch bilan birgalikda rivojlantirish kerak.

Texnikani tarkibiy qismlarga bo'lib o'rganish yaxshi natijalar beradi. (bu erda boshlang'ich va yuqori darajali sportchilarning texnikasi orasidagi farq katta bo'ladi.) Bundan kelib chiqadiki, bosqichma- bosqich rejalashtirishda bu farqni hisobga olish kerak.¹

2) Texnika mashg'ulotlarning prinsipi.

Texnik mashg'ulotlar quyidagi asosiy prinsiplarga tayanadi. To'liqlik, bosqichma-bosqichlik, ongllilik, takroriylik, o'ziga xoslik va boshqalar. Texnikani takomillashtirishning asosiy prinsiplari – o'zlashtirilgan texnikani kombinatsiyalash va jismoniy mashqlar, texnikani detallashtirish, mashqlarning takrorlanishi va bosqichma- bosqich o'sibborishi.

(1) texnikani yaxshilanishiga olib keluvchi jismoniy kuch mashg'ulotlari

Jismoniy kuch va texnikani o'sish usullari o'rganish zarur.

Texnik mashqlarni o'rganishdan oldin jismoniy kuch faktorlarini yaxshilash kerak, bu xarakatlarning samaradorligini oshiradi. Sherik bilan ishlash vaqtida chaqqonlik, reaksiya, masofani hisqilish rivojlanadi.

1) to'la va alohida texnikani aloqadorligi .

Alohida va to'la texnikani o'rganib chiqish va uning rolini yaxshi bilish kerak.

Boshqa tomondan olib qaraganda, turli mashqlarni umumlashtirish kerak

bo'ladi, asosiy va amaliy harakatlarni (alohida harakatlar) hamda mashg'ulot musobaqalari (to'liq mashqlar).

2) Mashqlarning takrorlanishi yordamida texnikani takomillashtirish

3) Texnik mashqlarni bajarishda "takrorlanish prinsipi"ni alohida e'tiborga molikdir.

Ma'lumki, oddiy ko'p martalik takrorlashlar qiziqishning yo'qolishiga olib keladi. Shuning uchun takrorlanuvchi mashqlarni boshqa elementlar bilan kombinatsiyalab, turl io'zlashtirishlar kiritib turish kerak.

4) Bir martalik yon dashuvda texnik mashqlarning samarasi.

Takroriy mashqlar dam olish va tiklanish vaqtini hisobga olgan holda ma'lum vaqtlar oralig'ida bajariladi. Aks holda sportchilarning natijalarining yomonlashishi, jarohat olish va hattoki, rivojlanishdan ortda qolish holatlari kuzatilishi mumkin.¹

Nazorat uchun savollar:

1. *Ti chagi* zarbasini elementar harakatlarga ajratib izohlab bering.
2. Taekvondoda qanday holat qulay dinamik vaziyat deb nomlanadi?
3. Taekvondoda harakatlarga oid vazifalarning muvaffaqiyatli ko'rinishda hal qilinishi qanday bilgilanadi?
4. Musobaqa texnikasi nisbatan ko'proq holatlarda qanday asosiy harakat turlariga ajratiladi?
5. Texnik va taktik harakatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tavsiflab bering.
6. Sportchining raqibidan ilgarilab ketishining omillari nimalardan iborat?
7. Vaqt davomidagi o'zaro farqlanishlar qanday holatlar asosida izohlaniladi?
8. Sport texnikasi sportchiga g'alabaga erishish qanday vazifasida xizmat qiladi?
9. Boshlovchi sportchilarga usullarning o'rganilishida qanday talablar qo'yiladi?
10. Sportchining texnik mahoratini takomillashtirishda qanday talab qo'yiladi?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Taekvondo Textbook Lee Keum-Jae, 2005.
2. Абдурасулова Г. Б. Нуритдинова Ш.Н. Тажибаев С.С., "Taekvondo nazariyasi va uslubiyati" Toshkent "TURON-IQBOL" 2015 y. 563 b.
3. Лим А.В. Фетисова Н.А Организация и проведение соревнований по Таэквондо ВТФ (кёруги). Методическое пособие. г. Т.: 2009 год 28 с.
4. ЛигайВ. Путь к совершенству. Ташкент, «Шарк» 1994 г. 159 с.
5. Бабак .Ю.М, Е. Константинова Таэквондо: Методическое пособие Киев:2010г .88 с

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
BOKS, QILICHBOZLIK VA TAEKVONDO NAZARIYASI VA
USLUBIYATI KAFEDRASI**

MA'RUZA

**MAVZU: KLASSIFIKATSIYA (*Tasniflash*),
SISTEMATIKA VA TERMINOLOGIYA**



Toshkent- 2016

Reja:

1. Texnik usullarning tasniflanishi va sohagaoid atamaları
2. Taekvondoning bazagaoid usullari bo'yicha atamalar (terminologiya)
3. Taekvondo texnikasi va taktikasida ayrim tushunchalarga aniqlik kiritish
4. Usullar nomlanishining kelib chiqish qoidalari.

1. Texnik usullarning tasniflanishi va sohaga

Taekvondo usullarining tasniflanishi barcha ma'lum bo'lgan usullarning har bir guruh uchun xos bo'lgan belgilariga mos ravishda guruhlarga ajratib chiqilishidan tashkil topadi.

Taekvondo usullarining tizimlashtirilishi – bu turli xil usullar guruhlari o'rtasidagi bog'liqliklar va o'zaro aloqadorlikni aniqlash, ularning qiyinlik darajasi, tuzilishi murakkabligi va boshqa jihatlari bo'yicha ma'lum bir ketma – ketlikda (tizim) joylashtirilishdir.

Taekvondo sohasigaoid atamalar taekvondo uchun xos bo'lgan o'ziga xos nomlanishlar (*atamalar*) birligidan tashkil topgan bo'lib, bu atamalar pedagogik va sport yo'nalishidagi ishlarda foydalaniladi. Atama (*termin*) – bu ma'lum bir tushunchani aniq tavsiflab beruvchi so'z yoki so'zlar birikmasidan tashkil topadi (tushunchaning qisqacha nomlanishi).

Tasniflash, tizimlashtirish va atamashunoslik tarbiyachi va o'qituvchilarga pedagogik jarayonni tartibga tushirishga yordam beradi. Tasniflash usullarni guruhlari bo'yicha ajratishni amalga oshiradi, bu holat esa turli xildagi texnikadan hamma uchun foydalanishni osonlashtiradi.

Sport yo'nalishidagi taekvondo usullari tizimi tasniflash asosida tuzib chiqiladi. Shuningdek, tizimlashtirish ham tasniflash kabi o'qituvchilarga mashq qiluvchilarda butun texnika haqidagi, shuningdek, guruhlari o'rtasidagi va usullari o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklar haqida to'g'ri tasavvurlar shakllantirilishida yordam beradi va ta'lim jarayonining ketma-ketlikda va to'g'ri holatda amalga oshirilishi imkonini beradi.

Hozirgi vaqtda sport taekvondosida usullar deb nomlanuvchi hujum qilish va qarshi hujumga o'tish texnik harakatlarini bajarish bo'yicha olingan natijalar asosida ustunlikka erishgan sportchi g'alabaga erishadi. Bu usullar o'z tizimsiga ko'ra turli xilda ifodalanadi. Shu sababli usullarning bo'linishi ularning tizimi asoslari bo'yicha o'xshashligi asosida amalga oshiriladi. (1 sxema)

1-sxemada sport taekvondosining asosiy usullari tizmsi berilgan.

1-sxema

Taekvondo asoslari	Nishon	Yuz	Oldingi qism
			Yon qism
		Gavda	Oldingi qism
			Yon qism
		Quyi qism	Oldingi qism
			Ichki, tashqi
	Foydalaniluvchi qism	Qo'l	Qo'l (musht)
			Qo'l
		Oyoq	Oyoq kafti
			Oyoq
	Turish holati	Tor yopiq turish holati	Odatdagi qadam
			Yopiq turish holati
		Keng turish holati	O'ng va chap tomonlama keng turish holati
			Oldingi vaorqa keng turish holati
	Himoya	Qo'l	Bilak (yelka – bilak)
			Qo'l
		Oyoq	Oyoq kafti
			Boldir
Hujum	Qo'l	Qo'l (musht)	
		Tirsak	
	Oyoq	Oyoq kifti	
		Tizza	

	Birlik	Kenglik	<i>Pal</i> (oyoq kafti)	Turish holatida taglik uzunligi (tomonlari)
		Uzunlik	<i>Kulim</i> (qadam)	Turish holatida qadam uzunligi
Gavdaning ko'chirishi	Oldinga, orqaga, yonga markazga ko'chirish		<i>Nedvitki</i>	Oldinga qadam
			<i>Aperoomke dvitki</i>	Oldinga qadam
			<i>Mullonagi</i>	Orqaga qadam
			<i>Tviroomkyo dvitki</i>	Orqaga qadam
			Og'ish uchun turish	
			Qisqa qadam	
			Sirpanchiq qadam	
			Sakrash	
			Depsinuvchi qadam	
			Qayrilish (<i>tolgi</i>)	Yo'nalishning o'zgartirilishi
Orqaga qayrilish	Og'zaki buyruq: aylan			
Oldinga qayrilish				
Gavdaning ko'chirishi	Oldinga Orqaga Yonga Markazga ko'chirish	<i>Tolgi</i> (qayrilish)	<i>Tviroomkyo</i>	Orqaga qayrilish
			<i>Yopro tolgi</i>	Yon tomonlarga qayrilish
			<i>Modumpal</i>	To'liq oyoq kaftida
			<i>Panmodumpal</i>	Yarim oyoq kaftida
			<i>Tola modumpal</i>	To'liq oyoq kaftida qayrilish
<i>Sogi</i> (turish)	<i>Masogi</i> (yopiq turish)	Bittaoyoqda turish	<i>Xakdari sogi</i>	Turna turish holati
			<i>Ogim sogi</i>	Teskari turish holati

holati)	holati)	Ikki oyoqda turish holati (ikki oyoqda yopiq turish holati)	<i>Moa sogi</i>	Yopiq turish holati
			<i>Tvichuk moa sogi</i>	Diqqat-e'tibor bilan turish holati
			<i>Apchuk moa sogi</i>	Diqqat-e'tibor bilan turish holati
			<i>Kyotdari sogi</i>	Yordamchi turish holati

			<i>Koa sogi</i>	Kesishuvchi turish holati
			<i>Ap koa sogi</i>	Old tomonlama kesishuvchi turish holati
			<i>Tvi koa sogi</i>	Orqa kesishuvchi turish holati
	Ochiq turish holati	(Chapga va o'nggaochiq turish holati)	<i>Naranxi sogi</i>	Parallel turish holati
			<i>Ven sogi</i>	Chap turish holati
			<i>Orin sogi</i>	O'ng turish holati
			<i>Pxyon sogi</i>	Oddiy turish holati
			<i>Anchon sogi</i>	Ichki turish holati
			<i>Duchum sogi</i>	Chavandoz turish holati
			<i>Ap duchum</i>	Chavandoz old turish holati
			<i>Mo duchum</i>	Yoyilgan holatda chavandoz turish holati
			<i>Anchon duchum</i>	Chavandoz ichki turish holati
			<i>Nachuo sogi</i>	Chavandoz past turish holati
Sogi (turish holati)	Ochiq turish holati	Ochiq old tomonlama turish holati	<i>Ap sogi</i>	Old turish holati
			<i>Mo sogi</i>	Yoyilgan turish holati
			<i>Ap kubi</i>	Orqa bukilgan turish holati
			<i>Tvit kubi</i>	Ag'darilgan «T» harfi shaklida turish holati
			<i>Ochja sogi</i>	Yo'lbars turish holati
			<i>Bom sogi</i>	Bazagaoid turish holati
			<i>Kibon chunbi sogi</i>	«Chunbi»og'zaki buyrug'iga bazagaoid turish holati (tayyorlik)
	Turish holatining maxsus shakllari	Tayyor-garlik turish holati	<i>Tonmilgi chunbi sogi</i>	Itariluvchi qo'llar tayyorligi turish holati
			<i>Kyopson chunbi sogi</i>	Qo'llar bilan yopishga tayyorgarlik turish holati
			<i>Bo djumok chunbi sogi</i>	Mushtlar bilan yopish tayyorgarlik turish holati
			<i>Tu djumok xori</i>	Mushtlar belda tayyorgarlik turish holati
			<i>Are makki</i>	Quyi darajadagi himoya
			<i>Momton makki</i>	Gavda himoyasi
Makki (himoya)	Maqsad		<i>Olgul makki</i>	Yuz himoyasi
			<i>Palimok makki</i>	Bilaklar bilan himoyalanih
			<i>An palmok makki</i>	Bilaklar ichki qismi bilan himoyalanih
	Bilak Qo'l	Soha	<i>Pakkat malmok makki</i>	Bilaklar tashqi qismi bilan himoyalanih
			<i>Kodiro makki</i>	Bilaklar ichki qismi bilan himoyalanih
			<i>Sonnal makki</i>	Kuchaytirilgan himoya
			<i>Sonnaldin makki</i>	Qo'l-oyoq bilan himoyalanih
			<i>Xansonnal makki</i>	Bitta qo'l-oyoq bilan himoyalanih
			<i>Patanson makki</i>	Kaft bilan himoyalanih
			<i>Kupxinsonmok makki</i>	Bukilgan bilak bilan himoyalanih

<i>Makki</i> (himoya)	Bilak Qo'l	Usul	<i>An makki</i>	Ichki blok Tashqi blok
			<i>Pakkat makki</i>	
			<i>Yop makki</i>	Yonlama blok
			<i>Bitiro makki</i>	Qayrilish bilan blok
			<i>Chukkyo makki</i>	Ko'tarilish bilan blok
			<i>Nuplo makki</i>	Qisish bilan blok
			<i>Xecho makki</i>	Itarish bilan blok
	Oyoq kafti		<i>Otgoro makki</i>	Kesishuvchi blok
			<i>Chu ollgi</i>	Zarba beruvchi oyoqni ko'tarish
			<i>Anpakchu negi</i>	Oyoq bilan ichkaridan tashqariga zarba berish
	Maxsus shakllar	Maxsus bloklar	<i>Pada makki</i>	Kutib olinuvchi blok
			<i>Santil makki</i>	Qo'ldaochiq holatdagi keng blok
			<i>Xecho maantil makki</i>	Ochiq keng holatdagi itaruvchi blok
<i>Sonnal santil makki</i>			Qo'l-oyoq bilan keng ochiq blok	
			<i>Visantil makki</i>	Bitta qo'lda keng ochiq blok

			<i>Kimgan makki</i>	Olmos blok
			<i>Sonnal kimgan makki</i>	Qo'l-oyoqdaolmos blok
			<i>Kkirooligi</i>	To'sqinlik
			<i>Kin dolchogi</i>	Kattaoshiq-moshiq
			<i>Djagʻin dolchogi</i>	Kichik oshiq-moshiq
			<i>Xakdari dolchogi</i>	Turnaoshiq-moshiq holati
			<i>Xakdari kimgan makki</i>	Olmos turna bloki
			<i>Pxyodjok makki</i>	Nishongaolish bloki
<i>Makki</i> (himoya)	Maxsus shakllar	Maxsus bloklar shakllari	<i>Bavi milgi</i>	Jismni itarish
			<i>Tesan milgi</i>	Tog'ni itarish
			<i>Myonge pegi</i>	Bo'yinturuqni siljitish
			<i>Nalge pxyogi</i>	Qanotni yoyish
			<i>Mitiro plegi</i>	Pastga harakatlanish
			<i>Viro plegi</i>	Yuqoriga harakatlanish
<i>Chirigi</i> (qo'l bilan zarba)	Musht, yassi holatdagi musht, turtib chiqqan bo'g'in bilan musht, ombursi-mon musht	Bazagaoid	<i>Paro chirigi</i>	To'g'ridan zarba
			<i>Pande chirigi</i>	Qarama-qarshi zarba
		Obyektlar	<i>Olgul chirigi</i>	Qo'l bilan yuz qismiga zarba
			<i>Momton chirigi</i>	Qo'l bilan gavda qismiga zarba
			<i>Are chirigi</i>	Qo'l bilan gavdaning quyi qismiga zarba
		Usullar	<i>Neryo chirigi</i>	Pastga yo'naltirilgan zarba
			<i>Chi chirigi</i>	Yuqoriga yo'naltirilgan zarba
			<i>Tankyok tok chirigi</i>	Qo'l bilan jag' sohasiga zarba
			<i>Dollyo chirigi</i>	Spiral bo'yab qo'lda zarba
			<i>Yop chirigi</i>	Qo'lda yonlama zarba
			<i>Sevo chirigi</i>	Vertikal musht bilan zarba
			<i>Checho chirigi</i>	Qayrilgan musht bilan zarba
		<i>Chirigi</i> maxsus shakllari	<i>Chettari chirigi</i>	Ayri ko'rinishida qo'l bilan zarba
			<i>Sosim chirigi</i>	Sakragan holatda qo'l bilan zarba berish
			<i>Nalge chirigi</i>	Qanot bilan zarba berish

			<i>Ti chirigi</i>	Orqa zarba
<i>Chirigi</i> (qo'l bilan zarba berish)		<i>Chirigimaxsus shakllari</i>	<i>Kimgan ap chirigi</i>	Old olmos zarba
			<i>Kimgan yop chirigi</i>	Qo'l bilan yonlamaolmos zarba
			<i>Pxyodjok chirigi</i>	Nishongaolish zarbasi
<i>Tirigi</i> (turtki)	<i>Sonkit</i> (barmoq-lar uchi)	<i>Pxyonson-kit</i>	<i>Pxyonsonkit sevo tirigi</i>	Yassi holatdagi vertikal kaft bilan barmoqlar uchi bilan turtki berish
			<i>Pxyonsonkit opo tirigi</i>	Kaft bilan quyiga yo'naltirilgan turtki berish
			<i>Pxyonsonkit checho tirigi</i>	Kaft bilan yuqoriga yo'naltirilgan turtki berish
		<i>Tusonkit</i> (ikkita barmoq bilan turtki berish)	<i>Kavi sonkit tirigi</i>	Har ikkala qo'l barmoqlari bilan turtki berish
		<i>Xansonkit</i> (bitta barmoq uchi bilan)	<i>Xansonkit tirigi</i>	Bitta qo'l barmoqlari uchi bilan zarba berish
		<i>Moinsok-kit tirigi</i>	<i>Moin tusonkit tirigi</i>	Ikkita barmoq uchi bilan turtki berish
			<i>Moin sesonkit tirigi</i>	Uchta barmoq uchi bilan turtki berish
			<i>Moin sesonkit tirigi</i>	Barmoqlar uchi bilan turtki berish (<i>moinsonkit tiki</i>)
<i>Chigi</i> (zarba)	<i>Sonnal, sonnal-Din, djumok, me djumok palgup</i> (tirsak), tizza	Maxsus shakllar	<i>Xakdari tirigi</i>	Turna turtkisi (faqat <i>pxyonsonkit tirigi</i>)
		<i>Chigi usuli</i>	<i>Ap chigi</i>	Old zarba berish
			<i>Kodiroap chigi</i>	Kuchaytirilgan old zarba berish
			<i>Ap chigi</i>	Ichki zarba berish
			<i>Mok chigi</i>	Bo'yinga zarba berish
			<i>Pakkat chigi</i>	Tashqi zarba berish
			<i>Neryo chigi</i>	Quyiga yo'naltirilgan zarba berish
<i>Ollyo chigi</i>	Yuqoriga yo'natirilgan zarba berish			
<i>Chigi</i>		<i>Chigiusullari</i>	<i>Dollyo chigi</i>	Qo'l bilan aylana zarba berish

(zarba)		<i>Chigi maxsus shakllari</i>	<i>Yop chigi</i>	Qo'l bilan yonlama zarba berish	
			<i>Chxebipum tok chigi</i>	Qaldirg'och shaklida jag'ga zarba berish	
			<i>Chxebilum mok chigi</i>	Qaldirg'och shaklida bo'yinga zarba berish	
		<i>Chigi maxsus shakllari</i>	<i>Maxsus shakllar</i>	<i>Tang Pandal chagiyo tok chigi</i>	Qo'l bilan jag'ga pastdan zarba berish
				<i>Pxyodjok chigi</i>	Qo'l bilan nishongaolish ko'rinishida zarba berish
				<i>Myonge chigi</i>	Qo'l bilan bo'yinturuq shaklida zarba berish
				<i>Palgup chigi</i>	Tirsak bilan zarba berish
				<i>Murip chigi</i>	Tizza bilan zarba berish
				<i>Kalchxebi</i>	
		<i>Xulki</i> (zarbalar)	<i>Pxyonsonkit xulki</i>	Yassi kaft uchi bilan zarba berish	
			<i>Pxyodjumok xulki</i>	Yassi musht bilan zarba berish	
			<i>Pham djumok</i>	Turtib chiqqan bo'g'inga ega musht bilan zarba berish	
		<i>Chagi</i>	<i>Pal, tari</i>	Bazagaoid	<i>Ap chagi</i>

(oyoqda zarba berish)	(kaft, oyoq)		<i>Yop chagi</i>	Oyoq bilan yonlama zarba berish
			<i>Dollyo chagi</i>	Oyoq bilan aylanma zarba berish
			<i>Momdollyo chagi</i>	Aylanuvchi gavda bilan oyoqda zarba berish
		<i>Xanpalro chagi</i> (bittaoyoqda zarba berish)	<i>Pandal chagi</i>	Oyoqda juft holatda zarba berish
			<i>Bitiro chagi</i>	Oyoqda qayrilma zarba berish
			<i>Xuryo chagi</i>	Oyoqda qayrilish ko'rinishida zarba berish
			<i>Neryo chagi</i>	Oyoqda pastga yo'naltirilgan zarba berish
<i>An chagi</i>	Oyoqda ichki zarba berish			
<i>Pakkat chagi</i>	Oyoda tashqi zarba berish			
<i>Chagi</i> (oyoqda zarba berish)	Kaft, oyoq	<i>Xanpalro chagi</i> (bittaoyoqda zarba berish)	<i>Ollyo chagi</i>	Oyoqda yuqoriga yo'naltirilgan zarba berish
			<i>Naga chagi</i>	Ilgaksimon shaklda zarba berish
			<i>Pxuto chagi</i>	Oyoqda uzatilgan ko'rinishida zarba berish
			<i>Millyo chagi</i>	Oyoqda itarilish ko'rinishida zarba berish
		Bittaoyoqda zarba berish	<i>Tvit chagi</i>	Oyoqdaorqa zarba berish
			<i>Kodip chagi</i>	Oyoqda qayrilma zarba berish
			<i>Suko chagi</i>	Oyoqdaaralash tipda zarba berish
			<i>Pakxuo chagi</i>	Ikkitaoyoqda navbat bilan zarba berish
			<i>Kullyo chagi</i>	Tepkilash ko'rinishidaoyoqlarda zarba berish
			<i>Tuyo chagi</i>	Oyoqda sakrash ko'rinishida zarba berish
	<i>Tuyo chagi</i> (Sakrash tarzidaoyoqda zarba berish)	Ikkitaoyoqda bog'lan-gan zarba berish	<i>Modimpal</i>	Bog'langan kaftlar
			<i>Kavi chagi</i>	Qaychi shaklidaoyoqda zarba berish
			<i>Ilcha chagi</i>	Bitta chiziq bo'yichaoyoqda zarba berish
		Ikkitaoyoqdaalohida zarba berish	<i>Konchunyo chagi</i>	Oyoqlar yordamida havoda ketmaketlikda zarba berish
			<i>Tupaldansan chagi</i>	Ikkitaoyoqda navbat bilan zarba berish
			<i>Tabanxyan chagi</i>	Turli xil yo'nalishdardaoyoqda zarba berish
		<i>Chagi maxsus shakllari</i>	<i>Osantul yop chagi</i>	Qo'llar keng yoyilgan holatdaoyoqda zarba berish
	<i>Pxyodjok chagi</i>		Oyoqda nishongaolish ko'rinishida zarba berish	

Ushbu keltirilgan usullarning tasniflanishi va tizimlashtirilishi shartli hisoblanadi. Albatta, bitta sxema tarkibiga barcha mavjud bo'lgan usullarning joylashtirib chiqilishi qiyin masala hisoblanadi. U yoki bu usullar guruhiga kiritiluvchi har bir usul juda katta miqdordagi turli xilliklarga (*variantlarga*) ega hisoblanadi.

Bu holat sport taekvondosi texnikasi tarkibini boyitadi. Shu sababli tasniflash va tizimlashtirish vaqt o'tishi bilan o'zgarib boradi va takomillashishi qayd qilinadi.

Bu holatda sportchi qo'l barmoqlari yoyilgan va birma ketin barmoq bo'gimlarini kaft tomon bukish kerak bukilgandan so'ng esa bosh barmoqni barmoqlar ustiga qo'yiladi (2 va 2.1 rasm)lar Bunda qayd qilish kerakki, ya'ni sport taekvondosida o'tkaziluvchi musobaqa turlari qoidalari ham hisobgaolinadi (masalan, sport yo'nalishidagi sparring janglarini tashkil qilishda *chirigi* va *chagi* texnikasidan foydalanish taqiqlanadi). Shuningdek, an'anaviy taekvondo usullarining qo'llanilishi ham taqiqlanishi (*chirigi vachigi* texnikasi) yoki qo'llanilish sohasiga ko'ra cheklanishi mumkin (yuqori va o'rta darajalar).

Taekvondoning asosiy usullari (yoki taekvondoning bazagaoid texnikasi) o'z tarkibiga turish holati, bloklovchi texnika, qo'l va oyoqlardan foydalangan holatdagi zarba texnikasi, qadam tashlash va, shuningdek, aylanishlar ko'rinishidagi harakatlar usullarini qamrab oladi. Keyin esa bazaga oid texnikadan foydalanish harakatlar seriyalari asosida birlashtiriladi, bazaga oid va takomillashtirilgan kombinatsiyalar, *Pumses* hakli shakllantiriladi va yakuniy holatda esa haqiqiy jangovar kombinatsiyalar va texnika o'zlashtiriladi. Bazagaoid texnika mashq qiluvchilarning mashg'ulotlari tarkibida doimiy elementlardan biri hisoblanadi. Bir marta o'rganilgan bazaga oid texnika yana qayta – qaytaamaliyotda sinovdan o'tkaziladi, o'z navbatida takomillashtirilgan shakllar va texnikalarga erishishga intilish qayd qilinadi. Taekvondo bilan shug'ullanuvchi nisbatan tajribali sportchilar bazagaoid texnikani amaliyotda sinovlardan o'tkazishni davom ettirishadi, mahoratni doimiy ravishda mustahkamlash amalgaoshiriladi va takomillashish darajasiga yaqinlashish kuzatiladi.



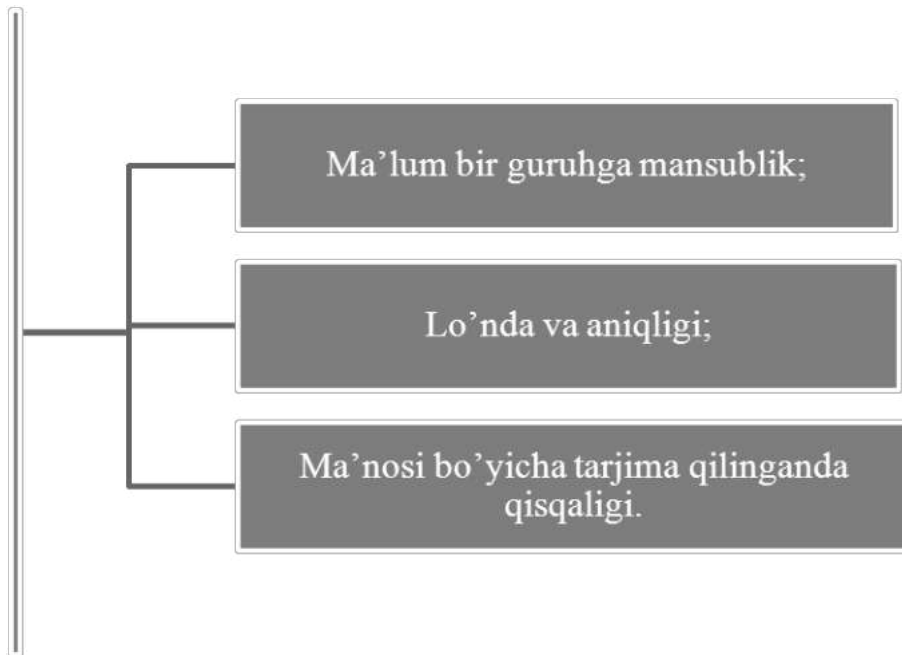
2. Taekvondoning bazagaoid usullari bo'yicha atamalar (terminologiya)

Atamashunoslik tasniflash va tizimlashtirish bilan chambarchas bog'langan bo'lib, bevosita ularga bog'liq hisoblanadi. Atamashunoslik o'quv jarayonini osonlashtiradi, shuningdek, taekvondo texnikasi va taktikasining to'g'ri holatda ifodalanishi, mashqlarning tub mazmun-mohiyatini to'g'ri anglashda katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

Atamashunoslik texnikaning qayd qilinishi, dasturlarning nashr qilinishi, qo'llanma va darsliklar ishlab chiqilishini osonlashtiradi va o'z navbatida, sport taekvondosining nazariyasi va uslubiyatining rivojlanishi imkonini beradi.

Alohida atamalar va sohagaoid atamashunoslik umumiy holatda pedagoglar, murabbiylar, sportchilar va hakamlar faoliyati amaliyotida shakllangan. Taekvondo atamalari sportning boshqa turlarida qabul qilingan atamalshdan birmuncha farqlanadi. Bu holat ushbu sport turi texnikasining

o'zigaxosliklari va amaliyotda qaror topgan an'analar bilan bog'liq. Bu yerda butun dunyo miqyosida taekvondo amaliyotida qo'llaniluvchi atamalar keltiriladi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, texnikadagi barcha umumiy tushunchalar uchun yagona ko'rinishdagi aniqliklar va atamalar berilgan. Ayrim vaziyatlarda, usullar birmuncha original holatlarda qayd qilinganda va faqat an'anaviy *pumseda* foydalanilgan sharoitda ular alohida, ya'ni usullarning maxsus shakllari ko'rinishida qayd qilinadi. Ushbu atamalar quyidagi keltirilgan tamoyillar asosida tuzib chiqilgan:



O'z navbatida, atamalar ikkita-uchta so'zdan tashkil topadi. Ular kerakli tushuncha haqida to'g'ri tasavvurlarni beradi, shuningdek, koreys tilining qonuniyatlari va ta'riflanishlariga mos keladi. Keltirilayotgan ushbu atamalar o'zgarmas va yakuniy hisoblanadi. Ular kelgusida so'zsiz ravishda sport taekvondosi nazariyasi va amaliyotining yangi talablari bilan mos holatda qisman o'zgartirilishi mumkin.

Taeguk 1 Jang Pumsesini qisqacha tushuntirish

Ketma-ketlik	Ko'zning yo'nalishi	Joy	Turish	Harakat	Poomning nomi
Junbi	Ga	Na	Naranhiseogi		Kibon junbiseogi (asosiy holat) (basic ready stance)
1	Da1	Da1	Ven apseogi	Oldinga qadam Put forth (foot)	araemakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
2	Da2	Da1	Oreun apseogi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Momtong bandaejireogi (gavdaga qarshi zarba) (trunk opposite punch)
3	Ra1	Ra1	Oreun apseogi	Orqaga aylanish Turn around	Aremakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
4	Ra1	Ra1	Ven apseogi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Momtong bandaejireogi (gavdaga qarshi zarba) (trunk opposite punch)
5	Ga	Ga	Ven apkubi	Aylanish Turn around	Aremakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
6	Ga	Ga	Ven apkubi	Shu holda turish The same stance	Momtong bandaejireogi (gavdaga qarshi zarba) (trunk opposite punch)
7	Ra2	Ra2	Oreun apseogi	Qo'zg'alib qadam Move and step down	Momtong anmakki (gavda ichki to'siq) (trunk inner blocking)
8	Ra2	Ra2	Ven apseogi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Momtong barojireogi (gavda to'g'ri zarba) (trunk right punch)
9	Da2	Da2	Ven apseogi	Orqaga aylanish Turn around	Momtong anmakki (gavda ichki to'siq) (trunk inner blocking)
10	Da2	Da2	Oreun apseogi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Momtong barojireogi (gavda to'g'ri zarba) (trunk right punch)
11	Ga	Ga	Oreun apkubi	Aylanish Turn	Aremakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
12	Ga	Ga	Oreun apkubi	Shu holda turish The same stance	Momtong barojireogi (gavda to'g'ri zarba) (trunk right punch)
13	Da3	Da3	Ven apseogi	Qo'zg'alib qadam Move, step down	Olgulmakki (yuz to'siq) (face blocking)
14	Da3	Da3	Oreun apseogi	O'n oyoq apchagi va orqaga qadam Right foot apchagi, step down	Momtong bandaejireogi (gavdaga qarshi zarba) (trunk opposite punch)
15	Ra3	Ra3	Oreun apseogi	Orqaga aylanish Turn around	Olgulmakki (yuz to'siq) (face blocking)
16	Ra3	Ra3	Ven apseogi	Chap oyoq apchagi va orqaga qadam Left foot apchagi, step down	Momtong bandaejireogi (gavdaga qarshi zarba) (trunk opposite punch)
17	Na	Na	Ven apkubi	Qo'zg'alib qadam Move, step down	Aremakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
18	Na	Na	Oreun apkubi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Momtong jireogi "kihap" (gavdaga qarshi zarba) (trunk opposite punch)
Baro	Ga	Na	Naranhiseogi	Oyoqni chapga tortib chapga aylanish Pull left foot, turn leftward	Kibon junbiseogi (asosiy holat) (basic ready stance)

Taeguek 2 Jang Pumsesini qisqacha tushuntirish

The Synoptic Table of Taeguek 2 Jang

Ketma-Ketlik	Ko'znig yo'nalishi	Joy	Turish	Harakat	Poomning nomi
Junbi	Ga	Na	Naranhiseogi		Kibon junbiseogi (asosiy holat) (basic ready stance)
1	Da1	Da1	Ven apseogi	Oldinga qadam Put forth (foot)	araemakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
2	Da1	Da1	Oreun apkubi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Momtong bandaejireogi (gavdaga qarshi zarba) (trunk opposite punch)
3	Ra1	Ra1	Oreun apseogi	Orqaga aylanish Turn around	Aremakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
4	Ra1	Ra1	Ven apkubi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Momtong bandaejireogi (gavdaga qarshi zarba) (trunk opposite punch)
5	Ga	Ga	Ven apseogi	Aylanish Turn around	Momtong anmakki (gavda ichki to'sig'i) (trunk inner blocking)
6	Ga	Ga	Ven apseogi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Momtong anmakki (gavda ichki to'sig'i) (trunk inner blocking)
7	Da2	Da2	Ven apseogi	Qo'zg'alib qadam Move and step down	araemakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
8	Da2	Da2	Oreun apkubi	O'ng oyoq apchagi va orqaga qadam Right foot apchagi, step down	Olgul bandaejireugi (yuzga qarshi zarba) (face opposite punch)
9	Ra2	Ra2	Oreun apseogi	Orqaga aylanish Turn around	araemakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
10	Ra2	Ra2	Ven apkubi	Chap oyoq apchagi va orqaga qadam Left foot apchagi, step down	Olgul bandaejireugi (yuzga qarshii zarba) (face opposite punch)
11	Ga	Ga	Ven apseogi	Aylanish Turn	Olgulmakki (yuz to'sig'i) (face blocking)
12	Ga	Ga	Oreun apseogi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Olgulmakki (yuz to'sig'i) (face blocking)
13	Ra3	Ra3	Ven apseogi	Aylanish Turn	Momtong anmakki (gavda ichki to'sig'i) (trunk inner blocking)
14	Da3	Da3	Oreun apseogi	Ikki oyoq o'sha holda, yo'nalish o'garadi Feet remain, change direction	Momtong anmakki (gavda ichki to'sig'i) (trunk inner blocking)
15	Na	Na	Ven apseogi	Qo'zg'alib qadam Move and step down	araemakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
16	Na	Na	Oreun apseogi	O'ng oyoq apchagi va orqaga qadam Right foot apchagi, step down	Momtong bandaejireogi (gavdaga qarshi zarba) (trunk opposite punch)
17	Na	Na	Ven apseogi	Chap oyoq apchagi va orqaga qadam Left foot apchagi, step down	Momtong bandaejireogi (Gavdaga qarshi zarba) (trunk opposite punch)
18	Na	Na	Oreun apseogi	O'ng oyoq apchagi va orqaga qadam Right foot apchagi, step down	Momtong jireogi "kihap" (gavdaga qarshi zarba) (trunk opposite punch)
Baro	Ga	Na	Naranhiseogi	Oyoqni chapga tortib chapga aylanish Pull left foot, turn leftward	Kibon junbiseogi (asosiy holat) (basic ready stance)

Taeguk 3 Jang Pumsesini qisqacha tushuntirish

Ketma-ketlik	Ko'zning yo'nalishi	Joy	Turish	Harakat	Poomning nomi
Junbi	Ga	Na	Naranhiseogi		Kibon junbiseogi (asosiy holat) (basic ready stance)
1	Da1	Da1	Ven apseogi	Oldinga qadam Put forth (foot)	araemakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
2	Da1	Da1	Oreun apkubi	O'ng oyoq apchagi va orqaga qadam Right foot apchagi, step down	Momtong dubeonjireogi (gavdaga ikki zarba) (trunk double punch)
3	Ra1	Ra1	Oreun apseogi	Orqaga aylanish Turn around	Aremakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
4	Ra1	Ra1	Ven apkubi	Chap oyoq apchagi va orqaga qadam Left foot apchagi, step down	Momtong dubeonjireogi (gavdaga ikki zarba) (trunk double punch)
5	Ga	Ga	Ven apseogi	Aylanish Turn	Hansonnal mokchigi (qo'l bilan tomoqqa zarba) (one hand blade neck hitting)
6	Ga	Ga	Oreun apseogi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Hansonnal mokchigi (qo'l bilan tomoqqa zarba) (one hand blade neck hitting)
7	Da2	Da2	Oreun dvitkubi	Chap oyoqni surib orqaga qadam L.F move and step down	Hansonnal momtong bakkatmakki (bir qo'l zarba bilan gavda to'sig'i) (one hand blade trunk side blocking)
8	Da2	Da2	Ven apkubi	Chap oyoqni ozgina oldinga surish L.F slightly pushed forward	Momtong barojireugi (gavdaga to'g'ri zarba) (trunk right punch)
9	Ra2	Ra2	Ven dvitkubi	O'ng oyoqni ozgina tortish R.F slightly pulled in	Hansonnal momtong bakkatmakki (bir qo'l zarba bilan gavda to'sig'i) (one hand blade trunk side blocking)
10	Ra2	Ra2	Oreun apkubi	O'ng oyoqni ozgina oldinga surish R.F slightly pushed forward	Momtong barojireugi (gavdaga to'g'ri zarba) (trunk right punch)
11	Ga	Ga	Ven apseogi	Qo'zg'alib qadam Move and step down	Momtong anmakki (gavda ichki to'sig'i) (trunk inner blocking)
12	Ga	Ga	Oreun apseogi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Momtong anmakki (gavda ichki to'sig'i) (trunk inner blocking)
13	Ra3	Ra3	Ven apseogi	Aylanish Turn	araemakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
14	Ra3	Ra3	Oreun apkubi	O'ng oyoq apchagi va orqaga qadam Right foot apchagi, step down	Momtong dubeonjireogi (gavdaga ikki zarba) (trunk double punch)
15	Da3	Da3	Oreun apseogi	Orqaga aylanish Turn around	araemakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
16	Da3	Da3	Ven apkubi	Chap oyoq apchagi va orqaga qadam Left foot apchagi, step down	Momtong dubeonjireogi (gavdaga ikki zarba) (trunk double punch)
17	Na	Na	Ven apseogi	Aylanish, pastki to'siq Turn, araemakki	Momtong barojireugi (gavdaga to'g'ri zarba) (trunk right punch)
18	Na	Na	Oreun apseogi	Oldinga qadam va pastki to'siq	Momtong barojireugi (gavdaga to'g'ri zarba) (trunk right punch)
19	Na	Na	Ven apseogi	Chap oyoq apchagi, oldinga qadam, pastki to'siq L.F apchagi, step down&araemakki	Momtong barojireugi (gavdaga to'g'ri zarba) (trunk right punch)
20	Na	Na	Oreun apseogi	O'ng oyoq apchagi, oldinga qadam, pastki to'siq R.F apchagi, step down&araemakki	Momtong barojireugi (gavdaga to'g'ri zarba) (trunk right punch)
Baro	Ga	Na	Naranhiseogi	Chap oyoqni chap tarafga tortish Left foot turn leftward	Kibon junbiseogi (asosiy holat) (basic ready stance)

Taeguek 4 Jang Pumsesini qisqacha tushuntirish
The Synoptic Table of Taeguek 4 Jang

Ketma ketlik	Ko'zning yo'nalishi	Joy	Turish	Harakat	Poomning nomi
Junbi	Ga	Na	Naranhiseogi		Kibon junbiseogi (asosiy holat) (basic ready stance)
1	Da1	Da1	Oreun dvitkubi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Sonnal motongmakki (qo'lda zarba gavda to'sig'i) (hand blade trunk blocking)
2	Da1	Da1	Oreun apkubi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Pyonsonkkeut sovotzireugi (tekis qo'l, barmoq uchlarini yig'ib zarba) (flat-hand fingertips erect punch)
3	Ra1	Ra1	Ven dvitkubi	Orqaga aylanish Turn around	Sonnal motongmakki (qo'lda zarba gavda to'sig'i) (hand blade trunk blocking)
4	Ra1	Ra1	Ven apkubi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Pyonsonkkeut sovotzireugi (tekis qo'l, barmoq uchlarini yig'ib zarba) (flat-hand fingertips erect punch)
5	Ga	Ga	Ven apkubi	Aylanish Turn around	Jebi poom mokchigi (jebi poom, qo'l bilan tomoqqa zarba) (swallowpoom one hand blade neck hitting)
6	Ga	Ga	Oreun apkubi	O'ng oyoq apchagi, orqaga yurish Right foot apchagi, step down	Momtong barojireugi (gavdaga to'g'ri zarba) (trunk right punch)
7	Ga	Ga		Chap oyoq yopchagi L.F yopchagi	
8	Ga	Ga	Ven dvitkubi	O'ng oyoq yopchagi, orqaga yurish R.F yopchagi, step down	Sonnal momtongmakki (qo'l bilan zarba va gavda to'sig'i) (hand blade trunk blocking)
9	Ra3	Ra3	Oreun dvitkubi	Aylanish Turn around	Momtong bakkatmakki (gavda tashqi qismi to'sig'i) (trunk outer blocking)
10	Ra3	Ra3	Oreun dvitkubi	O'ng oyoq apchagi, o'z joyiga qaytish R.F apchagi, place back	Momtong anmakki (gavda ichki to'sig'i) (trunk inner blocking)
11	Da3	Da3	Ven dvitkubi	Ikki oyoq o'z joyida(almashtirish) Feet remain, change of direction	Momtong bakkatmakki (gavda tashqi qismi to'sig'i) (trunk outer blocking)
12	Da3	Da3	Ven dvitkubi	Chap oyoq apchagi, orqaga qaytish L.F apchagi, place back	Momtong anmakki (gavda ichki to'sig'i) (trunk inner blocking)
13	Na	Na	Ven apkubi	Qo'zg'alib orqaga qadam Move to step down	Jebi poom mokchigi (jebi poom, qo'l bilan tomoqqa zarba) (swallowpoom one hand blade neck hitting)
14	Na	Na	Oreun apkubi	O'ng oyoq apchagi va orqaga qadam Right foot apchagi, stepdown	Deungjumeok olgul apchagi (musht, yuzga zarba) (backfist face hitting)
15	Ra2	Ra2	Ven apseogi	Qo'zg'alib orqaga qadam Move to step down	momtongmakki (gavda to'sig'i) (trunk blocking)
16	Ra2	Ra2	Ven apseogi	Ikki oyoq eski holatda turishi Feet remain, the same stance	Momtong barojireugi (gavdaga to'g'ri zarba) (trunk right punch)
17	Ra2	Ra2	Ven apseogi	Ikki oyoq o'z joyida(almashtirish) Feet remain, change of direction	momtongmakki (gavda to'sig'i) (trunk blocking)
18	Da2	Da2	Oreun apseogi	Ikki oyoq eski holatda turishi Feet remain, the same stance	Momtong barojireugi (gavdaga to'g'ri zarba) (trunk right punch)
19	Na	Na	Ven apkubi	Qo'zg'alib orqaga qadam (gavda to'sig'i) Move to step down (momtongmakki)	Momtong dubeonjireugi (gavdaga ikki zarba) (trunk dubeon punch)
20	Na	Na	Oreun apkubi	Oldinga qadam (gavda to'sig'i) Put forth (foot) (momtongmakki)	Momtong dubeonjireugi "kihap" (gavdaga ikki zarba) (trunk dubeon punch)
Baro	Ga	Na	Naranhiseogi	Chap oyoqni chap tarafga tortish L.F pulled to turn le ftward	Kibon junbiseogi (asosiy holat) (basic ready stance)

Taeguek 5 Jang Pumsesini qisqacha tushuntirish
The Synoptic Table of Taeguek 5 Jang

Ketma-ketlik	Ko'zning yo'nalishi	Joy	Turish	Harakat	Poomning nomi
Junbi	Ga	Na	Naranhiseogi		Kibon junbiseogi (asosiy holat) (basic ready stance)
1	Da1	Da1	Ven apkubi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Araemakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
2	Da1	Da1	Ven seogi	Oyoqni o'z tarafiga tortish Retrieve foot	Mejumeok naeryochigi (musht bilan pastga zarba) (hammerfist down hitting)
3	Ra1	Ra1	Oreun apkubi	Yo'nalishni o'zgartirib oldinga qadam Change of direction, put forth foot	Araemakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
4	Ra1	Ra1	Oreun seogi	Oyoqni o'z tarafiga tortish Retrieve foot	Mejumeok naeryochigi (musht bilan pastga zarba) (hammerfist down hitting)
5	Ga	Ga	Ven apkubi	Oldinga qadam va gavda to'sig'i Put forth foot, momtongmakki	Momtong anmakki (gavda ichki to'sig'i) (trunk inner blocking)
6	Ga	Ga	Oreun apkubi	O'ng oyoq apchagi, oldinga qadam, daengjumok apchigi R. F apchagi, put forth,	Momtong anmakki (gavda ichki to'sig'i) (trunk inner blocking)
7	Ga	Ga	Ven apkubi	Chap oyoq apchagi, oldinga qadam, daengjumok apchigi L. F apchagi, put forth,	Momtong anmakki (gavda ichki to'sig'i) (trunk inner blocking)
8	Ga	Ga	Oreun apkubi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Deungjumeok apchigi (musht bilan oldinga zarba) (backfist front hitting)
9	Ra3	Ra3	Oreun dvitkubi	Aylanish Turn around	Hanssonal bakkatmakki (bir qo'l zarba tashqi to'siq) (one hand blade sideblocking)
10	Ra3	Ra3	Oreun apkubi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Palkup dollyochigi (tirsak aylanma zarbasi) (elbow turning hitting)
11	Da3	Da3	Ven dvitkubi	Orqaga aylanish Turn around	Hanssonal bakkatmakki (bir qo'l zarba tashqi to'siq) (one hand blade side blocking)
12	Da3	Da3	Ven apkubi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Palkup dollyochigi (tirsak aylanma zarbasi) (elbow turning hitting)
13	Na	Na	Ven apkubi	Aylanish, pastki to'siq Turn, araemakki	Momtong anmakki (gavda ichki to'sig'i) (trunk inner blocking)
14	Na	Na	Oreun apkubi	O'ng oyoq apchagi va orqaga qadam va pastki to'siq Right foot apchagi put forth,	Momtong anmakki (gavda ichki to'sig'i) (trunk inner blocking)
15	Ra2	Ra2	Ven apkubi	Qo'zg'alib orqaga qadam Move to step down	olgulmakki (yuz qismi to'sig'i) (face blocking)
16	Ra2	Ra2	Oreun apkubi	O'ng oyoq yopchagi, oldinga qadam	Palkup pyojeokchigi (tirsak bilan nishonga zarba) (elbow target hitting)
17	Da2	Da2	Oreun apkubi	Orqaga aylanish Turn around	olgulmakki (yuz qismi to'sig'i) (face blocking)
18	Da2	Da2	Ven apkubi	chap oyoq apchagi, oldinga qadam L.F yopchagi, put forth	Palkup pyojeokchigi (tirsak bilan nishonga zarba) (elbow target hitting)
19	Na	Na	Ven apkubi	Aylanish, pastki to'siq Turn, araemakki	Momtong anmakki (gavda ichki to'sig'i) (trunk inner blocking)
20	Na	Na	Dvikkoaseogi	O'ng oyoq apchagi, oldinga qadam Right foot apchagi, step down	Deungjumeok apchigi "kihap" (musht bilan oldinga zarba) (backfist front hitting)
Baro	Ga	Na	Naranhiseogi	Chap tarafga aylanish Turn leftward	Kibon junbiseogi (asosiy holat) (basic ready stance)

Taeguk 6 Jang Pumsesini qisqacha tushuntirish

Ketma-ketlik	Ko'zning yo'nalishi	Joy	Turish	Harakat	Poomning nomi
Junbi	Ga	Na	Naranhiseogi		Kibon junbiseogi (asosiy holat) (basic ready stance)
1	Da1	Da1	Ven apkubi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Araemakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
2	Da1	Da1	Oreun dvitkubi	O'ng oyoq apchagi va oyoqni tortish R.F apchagi, retrieve foot	Momtong bakkatmakki (gavda tashqi to'sig'i) (trunk outer blocking)
3	Ra1	Ra1	Oreun apkubi	Yo'nalishni o'zgartirib o'ng oyoq oldinga qadam Change direction, R.F slightly put	Araemakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
4	Ra1	Ra1	Ven dvitkubi	Chap oyoq apchagi va oyoqni tortish L.F apchagi, retrieve foot	Momtong bakkatmakki (gavda tashqi to'sig'i) (trunk outer blocking)
5	Ga	Ga	Ven apkubi	Aylanish turn	Hanssonal olgul bitureomakki (bir qo'lda aylanma to'siq) (onr hand blade twist blocking)
6	Da2	Da2	Ven apkubi	O'ng oyoq dollyochagi, chap oyoq oldinga, yuz qaramaqarshi to'sig'i Put forth, olgul	Momtong barojireugi (gavdaga to'g'ri zarba) (trunk right punch)
7	Da2	Da2	Oreun apkubi	O'ng oyoq apchagi va oldinga qadam R.F apchagi, put forth	Momtong barojireugi (gavdaga to'g'ri zarba) (trunk right punch)
8	Ra2	Ra2	Oreun apkubi	Orqaga aylanib yuz to'sig'i Turn around, olgul bakkatmakki	Momtong barojireugi (gavdaga to'g'ri zarba) (trunk right punch)
9	Ra2	Ra2	Ven apkubi	Chap oyoq apchagi, oldinga qadam L.F apchagi, put forth	Momtong barojireugi (gavdaga to'g'ri zarba) (trunk right punch)
10	Ga	Ga	Naranhiseogi	Chap oyoq bilan orqaga qadam L.F move to step	Arae hechomakki (pastki to'siq) (underneath push blocking)
11	Ga	Ga	Oreun apkubi	Oldinga qadam Put forth (foot)	Hanssonal olgul bitureomakki (bir qo'lda aylanma to'siq) (one hand blade twist blocking)
12	Da3	Da3	Oreun apkubi	Chap oyoqda aylanib zarba, "kihap", o'ng oyoqni "Da3" chizig'iga, aylanish L.F	Araemakki (Pastki to'siq) (underneath blocking)
13	Da3	Da3	Ven dvitkubi	Chap oyoq apchagi va oyoqni tortish L.F apchagi, retrieve foot	Momtong bakkatmakki (gavda tashqi to'sig'i) (trunk outer blocking)
14	Ra3	Ra3	Ven apkubi	Yo'nalishni o'zgartirib chap oyoqni oldinga L.F slightly forth after change direction	Araemakki (pastki to'siq) (underneath blocking)
15	Ra3	Ra3	Oreun dvitkubi	O'ng oyoq apchagi va oyoqni tortish R.F apchagi, retrieve foot	Momtong bakkatmakki (gavda tashqi to'sig'i) (trunk outer blocking)
16	Ga	Na	Oreun dvitkubi	O'ng oyoq bilan orqaga qadam R.F move to step	Sonnalmakki (qo'l bilan gavda to'sig'i) (hand blade trunk blocking)
17	Ga	Na	Ven dvitkubi	Chap oyoqni orqaga tortish L.F retrieve to step down	Sonnalmakki (qo'l bilan gavda to'sig'i) (hand blade trunk blocking)
18	Ga	Na	Ven dvitkubi	O'ng oyoqni orqaga tortish, batangson momtongmakki R.F retrieve, batangson	Momtong barojireugi (gavdaga to'g'ri zarba) (trunk right punch)
19	Ga	Na	Oreun apkubi	Chap oyoqni orqaga tortish, batangson momtongmakki L.F retrieve, batangson	Momtong barojireugi (gavdaga to'g'ri zarba) (trunk right punch)

Taeguk 7 Jang Pumsesini qisqacha tushuntirish

Ketma-ketlik	Ko'zning yo'nalishi	Joy	Turish	Harakat	Poomning nomi
Junbi	Ga	Na	Naranhiseogi		Kibon junbiseogi (asosiy holat) (basic ready stance)
1	Da1	Da1	Ven beomseogi	Chap oyoq bilan oldinga qadam L.F put forth	Btangson momtong anmakki (qo'l bilan gavda ichki to'sig'i) (palm-hand trunk inner blocking)
2	Da1	Da1	Ven beomseogi	O'ng oyoq apchagi va o'z joyiga qaytish R.F apchagi, retrieve	Momtongmakki (gavda to'sig'i) (trunk blocking)
3	Ra1	Ra1	Oreun beomseogi	Ikki oyoq o'z joyida, yo'nalishni o'zgartirish Feet remain, change direction	Btangson momtong anmakki (qo'l bilan gavda ichki to'sig'i) (palm-hand trunk inner blocking)
4	Ra1	Ra1	Oreun beomseogi	Chap oyoq apchagi va o'z joyiga qaytish L.F apchagi retrieve	Momtongmakki (gavda to'sig'i) (trunk blocking)
5	Ga	Ga	Oreun dvitkubi	Chap oyoq bilan orqaga qadam L.F move and step down	Sonnal araemakki (qo'l bilan pastki to'siq) (hand blade underneath blocking)
6	Ga	Ga	Ven dvitkubi	Oldinga qadam Put forth foot	Sonnal araemakki (qo'l bilan pastki to'siq) (hand blade underneath blocking)
7	Da2	Da2	ven beomseogi	Chap oyoq bilan orqaga qadam L.F move and step down	Batangson momtong kodureo anmakki (qo'l bilan gavda ichki to'sig'i) (palm-hand trunk inner blocking)
8	Da2	Da2	Ven beomseogi	Ikki oyoq o'z joyida, o'sha holatda turish Feet remain, same stance	Deungjumeok olgupalchigi (musht bilan yuz old qismiga zarba) (backfist face front hitting)
9	Ra2	Ra2	Oreun beomseogi	Yo'nalishni o'zgartirish Change direction	Batangson momtong kodureo anmakki (qo'l bilan gavda ichki to'sig'i) (palm-handassist trunk inner blocking)
10	Ra2	Ra2	Oreun beomseogi	Ikki oyoq o'z joyida, o'sha holatda turish Feet remain, same stance	Deungjumeok olgupalchigi (musht bilan yuz old qismiga zarba) (backfist face front hitting)
11	Ga	Ga	moaseogi	Chap oyoqni tortib modumbal L.F oull to modumbal	Bojumeok (siqilgan musht) (covered fist)
12	Ga	Ga	ven apkubi	Oldinga qadam qo'yib, bandae kavimakki Put forth, bandae kawimakki	Kavimakki (qaychi to'sig'i) (scissors blocking)
13	Ga	Ga	Oreun apkubi	Oldinga qadam qo'yib, bandae kavimakki Put forth, bandae kawimakki	Kavimakki (qaychi to'sig'i) (scissors blocking)
14	Ra3	Ra3	Ven apkubi	Aylanish turn	Momtong hechomakki (gavda to'sig'i) (trunk push blocking)
15	Ra3	Ra3	Dvikkoaseogi	Tizza bilan zarba va o'ng oyoq sakrab oldinga chiqish Mureupchigi, R.F jump forth	Jeochojireugi (itarish zarbasi) (push away punch)
16	Ra3	Ra3	Oreun apkubi	Chap oyoqni orqaga tortish L.F retrieve	Arae otgoreo makki (pastki qarama-qarshi to'siq) (cross underneath blocking)
17	Da3	Da3	Oreun apkubi	Orqaga aylanish Turn around	Momtong hechomakki (gavda to'sig'i) (trunk push blocking)
18	Da3	Da3	Dvikkoaseogi	Tizza bilan zarba va chap oyoq sakrab oldinga chiqish Mureupchigi, R.F jump forth	Jeochojireugi (itarish zarbasi) (push away punch)
19	Da3	Da3	Ven apkubi	O'ng oyoqni orqaga R.F retrieve	Arae otgoreo makki (pastki qarama-qarshi to'siq) (cross underneath blocking)

Taeguk 8 Jang Pumsesini qisqacha tushuntirish

Ketma-ketlik	Ko'zning yo'nalishi	Joy	Turish	Harakat	Poomning nomi
Junbi	Ga	Na	Naranhiseogi		Kibon junbiseogi (asosiy holat) (basic ready stance)
1	Ga	Ga	Oreun dvitkubi	Chap oyoq oldinga L.F put forth	Kodureo bakkatmakki (qo'l bilan tashqi to'siq) (cutter wrist outer blocking)
2	Ga	Ga	Ven apkubi	O'sha joydan Same position	Momtong barojireugi (gavdaga to'g'ri zarba) (trunk right punch)
3	Ga	Ga	Ven apkubi	Ikki oyoda dangseong apchagi, "kihap"; oldinga, gavda to'sig'i Two feet dangseong apchagi, "kihap", foot forth, momtong makki	Momtong dubeonjireugi (gavda qismiga ikki zarba) (trunk double punch)
4	Ga	Ga	Oreun apkubi	O'ng oyoq oldinga R.F put forth	Momtong bandaejireugi (gavdaga qarama-qarshi zarba)
5	Ra3	Ra3	Oreun apkubi	Aylanish, chap oyoq tortib qadam Turn, L.F moved to step down	Vesanteulmakki (bir qo'lni keng ochib to'siq) (single hand wide open blocking)
6	Ra3	Ra3	Ven apkubi	Ikki oyoq o'z joyida, vazn markazini almashtirish Feet remain, center of mas move	Dangkyo teokjireugi (tortib jag'ga zarba) (pull the jaws punch)
7	Da3	Da3	Ven apkubi	Chap oyoq apkkoaseogi, o'ng oyoq oldinga L.F apkkoaseogi, R.f put forth	Vesanteulmakki (bir qo'lni keng ochib to'siq) (single hand wide open blocking)
8	Da3	Da3	Oreun apkubi	Ikki oyoq o'z joyida, vazn markazini almashtirish Feet remain, center of mas move	Dangkyo teokjireugi (tortib jag'ga zarba) (pull the jaws punch)
9	Ga	Na	Oreun dvitkubi	O'ng oyoq tortib qadam R.F move to step down	Sonnalmakki (qol bilan gavda to'sig'i) (hand blade trunk blocking)
10	Ga	Na	Ven apkubi	Chap oyoq sal orqaga L.F put forth slightly	Momtong barojireugi (gavdaga to'g'ri zarba) (trunk right punch)
11	Ga	Na	Oreun beomseogi	O'ng oyoq apchagi, oyoqni eski holatga qaytarish, chap oyoq bir qadam orqaga R.F apchagi, foot retrieve, L.F one step backward	Batangson momtongmakki (musht bilan gavda to'sig'i) (palmfist trunk blocking)
12	Da2	Da2	Ven beomseogi	Chap oyoqni tortib qadam L.F move, step down	Sonnalmakki (qol bilan gavda to'sig'i) (hand blade trunk blocking)
13	Da2	Da2	Ven apkubi	Chap oyoq apchagi va oyoqni oldinga L.F apchagi, put forth	Momtong barojireugi (gavdaga to'g'ri zarba) (trunk right punch) ¹

¹ TAEKVONDO TEXTBOOK LEE KEUM-JAE, 2005, 315,327,339, 355,371,389,403,421 p.

3. Taekvondo texnikasi va taktikasida mavjud ayrim tushunchalarga aniqlik kiritish

<p>Hujum – ustunlikka erishish yoki g'alabani qo'lga kiritish maqsadida amalga oshiriluvchi taktik harakat.</p>
<p>Chaqiriq (chorlash) – sportchining o'z raqibini faolroq harakat qilishga majbur qilishini anglatuvchi taktik harakati.</p>
<p>Qo'shaloq (ikki karra) aldash – raqibning amalgaoshiruvchi usuli yolg'ondakam ko'rinishda deb fikrlashi ko'rinishida raqibning taktik harakatlanishi.</p>
<p>Himoya (makki) – sportchining barmoqlar va bilakdan foydalanish orqali raqib hujumiga qarshilik ko'rsatishi ko'rinishidagi harakatlari.</p>
<p>Kombinatsiya – ma'lum bir aniq natijaga erishish uchun amalga oshiriluvchi harakatlar yoki ularning ketma-ketligidan tashkil topgan, tugallangan taktik harakat.</p>
<p>Usullar kombinatsiyasi – raqibning bitta usuldan himoyalaniishi davomida navbatdagi usulning amalgaoshirilishi uchun qulay sharoit tug'ilishi asosida bajariluvchi usullar birligidan tashkil topadi.</p>
<p>Qarshi usul – raqib qo'llagan usulga qarshi javob usuli.</p>
<p>Aldamchi harakatlar – oxiriga yetkazilgan usullar, qarshi usullar, egilishlardan tashkil topgan bo'lib, raqibni mos holatda himoyaga o'tishga majbur qiladi va, shuningdek, tegishli texnikaning amalgaoshirilishi oldidan shakllantiriluvchi harakatlarni tashkil qiladi.</p>
<p>Niqoblanish – sportchining o'z asl maqsadlarini raqibidan yashirishigaxizmat qiluvchi taktik harakatlari.</p>
<p>Hujumga qayta chorlash – raqibni uning chorloviga javoban chaqiriq ko'rinishidaamalgaoshiriluvchi taktik harakatlar.</p>
<p>Ilgarilab ketish – sportchining hujumga o'tish harakatlari bo'lib, raqibning hujum qilishi bilan bir vaqtning o'zida ushbu harakatlarning amalgaoshirilishi va undan tezroq bajarilishini anglatadi.</p>
<p>Asosiy pozitsiyalar (holatlar) – sportchining sparring sharoitida u tomonidan qabul qilinuvchi turish pozitsiyasini ifodalaydi (ochiq va yopiq turish holatlari).</p>
<p>Takroriy hujum – bir xildagi harakatlar ketma-ketligi qatori amalgaoshirilishini ko'zda tutuvchi taktik harakat bo'lib, bunda ulardan faqat so'nggisi hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi, qolganlari esaaldamchi harakatlardan tashkil topadi.</p>

<i>Oyoq bilan to'siq qo'yish (pxalb kori)</i> – oyoqlarning harakatlanishi bo'lib, bunda sportchi raqibining oyoq kafti qismiga chang soladi. Bu asosiy yoki yordamchi usul elementi hisoblanadi.
<i>Usul</i> – ustunlikka erishish yoki g'alabani qo'lga kiritish uchun sportchining tugallangan harakatlaridan tashkil topadi.
<i>Razvedka</i> – sportchining taktik harakatlari bo'lib, u yordamida raqib haqida ma'lumotlar to'playdi.
<i>Texnika bo'limlari</i> – texnik harakatlarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan, uning umumiy birligidan tashkil topadi.
<i>Bog'lanishlar</i> – usullar, qarshi usullar va ularning ketma-ketlikda bajariluvchi elementlari birligidan tashkil topadi.
<i>Taktik tayyorgarlik usullari</i> – sportchining hujumga o'tish va qarshi hujumga o'tishi uchun qulay sharoitlarni yaratishigaxizmat qiluvchi harakatlarini anglatadi.
<i>Joyini qayta o'zgartirish harakatlari</i> – hujum va himoyada (egilishlar) bilvosita qo'llaniluvchi samarali usullar.
<i>Taekvondo texnikasi</i> – g'alabaga erishish uchun qo'llaniluvchi, sportchiga foydalanish uchun ruxsat etilgan qoidalar asosidagi harakatlar yig'indisi.
<i>Tahdid</i> – raqibning himoyadan chiqishiga majbur qiluvchi, sportchining taktik harakatlari.
<i>Oyoq bilan zarba berish (chagi)</i> – to'piqdan pastki qismdan foydalangan holatda hujum harakatlarining bajarilishi.
<i>Qo'l bilan zarba berish (chirigi)</i> – mushtning frontal qismidan foydalanib hujumga o'tish harakatlari.

4. Usullar nomlanishining kelib chiqish qoidalari

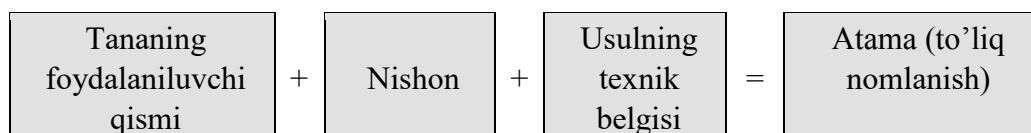
Taekvondo texnikasi ko'p sonli, tizimiga ko'ra turli xildagi usullardan tashkil topgan. Taekvondoda har bitta usulni alohidaatamalar bilan nomlashning imkoni mavjud emas.

Usullarning nomlanishi to'g'riligi ularning to'g'ri tushinilishida muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Shu sababli usullarning nomlanishi ularning tizimidan kelib chiqqan holatdaamalgaoshiriladi.

Usullarni nomlash uchun quyidagi umumiy qoidalar qabul qilingan:

1. Usulning nomlanishi ikkita yoki uchta qismdan tashkil topgan bo'lishi talab qilinadi.
2. Bunda birinchi qism usulning alohida qismlarini ifodalaydi, jumladan usulning bajarilish davomida tana qismlarining joylashish holatini belgilab beradi. Masalan, *patanson momton makki* – kaft yordamida o'rta darajada blok qo'yish ma'nosini anglatadi.
3. Nomlanishning ikkinchi qismi esa nishonning joylashish darajasini belgilab beradi (*olgul* – yuqorigi, *momton* – o'rta, *are* – quyi daraja). Masalan, *kodiroolgul pakkat chigi* – qovurg'aga musht yordamida kuchaytirilgan holatda yuqorigi zarba berish.
4. Nomlashning uchinchi qismi usulning asosiy texnik belgisini ifodalaydi, shuningdek, usulning asosiy texnik belgisi nomlanishi, asosiy klassifikatsiya guruhi nomlanishini aks ettiradi.

Masalan, *makki, chirigi, tirigi, chigi, chagiko*'rinishida ifodalanadi.



Nomlanishlarning qisqartirilishida ayrim atamalarning tushirib qoldirilishi va bunda nomlanishning umumiy ma'nosi o'zgarishsiz saqlanib qolinadi. Ushbu ko'rinishda, masalan, «*tin djumok olgul pakkat chigi*» ko'rinishidagi nomlash o'rnida qisqartirilgan shaklda – «*olgul pakkat chigi*» ishlatiladi.

Odatda, so'zlarning nisbatan ko'pligi usul nomlanishning birinchi qismida qayd qilinadi, bu qismda, o'z navbatida, texnikaning turli xil alohida qismlari keltiriladi. Ushbu ko'rinishda, masalan qo'l yoki oyoqning qismlarini ko'rsatib o'tish uchun *djumok* – musht, *palkup* – tirsak va hokazo so'zlaridan foydalanish talab qilinadi, shuningdek, qanday tomoni yoki qanday holatda joylashganligini ifodalash uchun – *an* – ichki, *pakkat* – tashqi va hokazo atamalardan foydalaniladi. Buning uchun bir qancha shartli holatlar belgilangan.

Shunday qilib, sportchi usullarni bajarishi uchun harakatlarning yo'nalishlari va boshlang'ich turish holatlarini nomlashda quyidagi ko'rinishda ish tutiladi. Barcha harakatlarni belgilashda ularga ularning sportchi tomonidan bajarilishi nuqtai nazaridan yondashiladi: jumladan, yuqoriga, o'rta, quyiga, oldinga, orqaga, yon tomonlarga, ichki, tashqi, aylanishlar bilan birgalikda, qayrilish bilan birgalikda va hokazo nomlashlar qo'llaniladi.

Barcha vaziyatlarda nomlashlarni shunday tartibda tuzib chiqish talab qilinadiki, ya'ni bunda umumqabul qilingan atamalar va qoidalardan foydalanish orqali nomlashlarning qisqaligi ta'minlanishi, ularning aniqligi va tegishli harakatlar va holatlarni tavsiflab berishi to'liqligi aks ettirilishi ta'minlanishi belgilanadi.

Taekvondoda foydalaniluvchi texnik usullar

Kaftlar (<i>sogi</i>)	Zarbalar (<i>chagi, chirigi</i>)	Parvozlar	Bloklar (<i>makki</i>)
Ochiq	<i>Dollyo chagi</i>	Oldinga	To'g'ridan
Yopiq	<i>Ti chagi</i>	Orqaga	Bilvosita (qochish bilan)
	<i>Ti xuryo chagi</i>	Yonlama	
	<i>Neryo chagi</i>	Aylanish bilan	
	<i>Xuryo chagi</i>		
	<i>Ep chagi</i>		
	<i>Ap chagi</i>		
	(<i>momtom</i>) <i>chirigi</i>		

Nazorat uchun savollar.

1. Tizimlashtirish tushunchasini qanday tushunasiz?
2. Atama (termin) so'zini izohlab bering.
3. atamashunoslikning tamoyillarini tavsiflab bering.
4. Texnik harakatlarini tavsiflab bering.
5. Hujum harakatlarini tavsiflab bering.
6. Himoya (makki) harakatlarini tavsiflab bering.
7. Kombinatsiya so'zini tavsiflab bering.
8. Usullar kombinatsiyasini tavsiflab bering.
9. Aldamchi harakatlarni tavsiflab bering.
10. Taktik tayyorgarlik usullarini tavsiflab bering.
11. Taekvondo texnikasini tavsiflab bering.
12. Oyoq bilan zarba berish (chagi)ni tavsiflab bering.
13. Qo'l bilan zarba berish (chirigi)ni tavsiflab bering.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Taekvondo Textbook Lee Keum-Jae, 2005.
2. Абдурасулова Г. Б. Нуритдинова Ш.Н. Тажибаев С.С.,“Taekvondo nazariyasi va uslubiyati” Тошкент “TURON-IQBOL” 2015 у. 563 б.
3. Лим А.В. Фетисова Н.А Организация и проведение соревнований по Таэквондо ВТФ (кёруги). Методическое пособие. г. Т.: 2009 год 28 с.
4. ЛигайВ. Путь к совершенству. Ташкент, «Шарк» 1994 г. 159 с.
5. Бабак .Ю.М, Е. Константинова Таэквондо: Методическое пособие Киев: 2010 г. 88 с.

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
BOKS, QILICHBOZLIK VA TAEKVONDO NAZARIYASI VA USLUBIYATI
KAFEDRASI

MA‘RUZA

MAVZU: TAEKVONDONING BAZAVIY
TEXNIKASI



Reja:

1. Taekvondo bazasi.
2. *Xujum maqsadi*
3. *Tananing ximoyaladigan va xujum qiladigan qismlari.*
4. *Sogi*

1. Taekvondo bazasi.

Taekvondoda nishonlarga ishlashda (djirugi), (chirugi), (chigi), (chagi), texnik usullari qoʻlaniladi. Va teskarisiga shunga oʻxshash usullarga qarshi texnik toʻsiq usullari (makki) qoʻlaniladi.

Texnik usulda bajarilayotgan turli hil xarakatlar, taekvondo xarakatlar texnikasini cheksizlantiradi.

Bazaviy xujum texnikalari va ulardan keyingi texnik murakkab usullar Taekvondoning bazaviy xarakatlar texnikasiga tayanadi, u oʻz navbatida qadim zamonda yuzaga kelgan va toʻxtovsiz ravishda bilimlar bilan boyib kelgan xarakatlar tizimidir.

Taekvondoda ximoya va xujum texnikasida inson tanasining barcha qismlaridan foydalaniladi. Taekvondo texnikasini bajarishda tana imkoniyatidan foydalanish bir qatorda raqib tanasiga zarba berishda qoʻl va oyoq shuningdek barmoqlar va oyoq toʻpigʻining pastki qismi asosiy kalit sifatida rol oʻynaydi. Taekvododa tananing barcha xarakatli qismlari quydagicha tasnif etiladi.

2. Xujum maqsadi

Taekvondo boʻshliqda bajariladigan xujum, texnikasi psixologik diqqatni jamligi va psixologik birlikni tarbiyalaydi. Bundan tashqari xarakat mashqlarini yaxshi bilim texnikasi tokomilashuvi va tananing rivojlanishiga turtki boʻladi.

Shuningdek bunda qatiyatlik va oʻzini nazorat qilish ham tarbiyalanadi, va insoni toʻgʻri yoʻlga boshlaydi.

Shunday qilib yuqorida keltirilgan xollarning hammasida, Taekvondoda qoʻyilgan maqsadlardan qattiy nazar, qoʻl va oyoqlarning oddiy xarakatlari bilan birga butun tana xarakatlari ishlatiladi.

Inson xuddi dengizni oʻrtasida intilayotgan kema kabi oʻz oldiga ulkan maqsadlarni qoʻyadi, qoʻl va oyoq zarbalarini berish usullarini toʻgʻri oʻrganib, bundanu irodasizlikni engadi va sofdillikni namoyon qiladi. Shu bilan birga Taekvondo maqsadini ongli ravishda roʻyobga chiqaradi. Shunday qilib ruxni birlamchi hamma xarakatlar nazoratini nazoratiga asos yaratadi va Taekvondodek takomillashtirish sharoitini oshiradi.

Bu yerda inson tanasidagi xayotiy zarur qismlari, yani teriga yaqin joylashgan xujum qilinganda qatiq og'riqni keltirib chiqaruvchi kerov markazlari nazarda tutiladi.

Umuman olganda inson tanasida 280 ta xayotiy zarur nuqtalari mavjud bu erda ulardan 34 tasi va 3 ta yirik (yuqori:lab kamarchasi), o'rta; qilichsimon o'simta, pastki; put (chak) ko'rib chiqiladi.

Oyoq zarbalari mashg'uloti vaqtida xayotiy raqibni tasavvur qilib 3 ta xayotiy muxim nuqtalarga zarba berish lozim. Xaqiqiy raqib bo'lganida xavsizlika rioya qilib, xujumlarni extiyotkorlik bilan amalga oshirish lozim bo'ladi.



Oyoq zarbalarini o'rganish



Zarbalarni jang davomida qo'llash

Insoning xayot uchun muxim va xujum qilish soxalari.

1. Yuz qismi
1. Face
 1. Old qismi
 1. Front
 2. Yon qismi
 2. Side

2. Gavda qismi
2. Trunk
 1. Old qismi
 1. Front
 2. Yon qismi
 2. Side

3. Tananing pastki qismi
3. The lower part of the body
 1. Old qism
 1. Front
 2. Ichki qism, tashqari qism
 2. Inside, outside

1. Boshning yuqori qismi.	13. pastkijag‘.	24. Qo‘lning bosh va katta barmoq soxasi.
2. Peshonaning tepa qismi.	14. Ko‘krak markazi.	25. Qovoq.
3. Burunning tepa qismi.	15. Ko‘krak oralig‘i.	26. Chot soxasi.
4. CHakka.	16. Ko‘krakni tagi.	27. Sonning yuqori ichki qismi.
5. Ko‘z.	17. Qo‘ltiq kamari.	28. Tizzaning ustki qismi.
6. Qovoq soxasi.	18. Jigari sohasi.	29. Boldirning ustki qismi.
7. Yuqori lab qamarchasi	19. Etim qovurg‘aning yon tomoni.	30. Oyoq kaftining ustki qismi.
8. Yuzni eni.	20. Elka suyagining o‘rtasi.	31. To‘riqning ichki tomoni.
9. Jag‘	21. Tirsak bo‘g‘imi.	32. Topikning tashqi tomoni.
10. Uyqu orteriyasi.	22. Bilakning ichki qismi.	
11. Iyak	23. Bilakning tashqi qismi.	
12. Kekirdak.		

3. Tananing ximoyaladigan va xujum qiladigan qismlari.

Taekvondoda yo‘naltirilgan zarb kuchi qo‘l va oyoq xolatiga shu bilan birga ro‘l o‘ynovchi oyoq kuchiga bog‘liq.

1	Qo‘lni bosh barmog‘i	omdjisonkarak
2	Qo‘lni ko‘rsatkich barmog‘i	djipkyosonkarak
3	Qo‘lning o‘rtabarmog‘i	kaundesonkarak
4	Qo‘lning nomsiz barmog‘i	mumyondji
5	Jimjilog‘	sekkisonkarak
6	Barmoq uchlari	sonkt
7	Qo‘lninig yonqirradi	Sonnal
8	Kaftning ustki qismi	sonnaldn
9	Kaftning ichki tamoni	batanson
10	Qo‘l barmog‘ining 1- bo‘g‘imi	chyotmadi
11	Qo‘l barmog‘ining 2-bo‘g‘imi	duchemadi
12	Qo‘l barmog‘ining 3-bo‘g‘imi	Setchemadi
13	Bosh va ko‘rsatkich barmoq orasidagi soha	Akvison
14	Qo‘l kavftning yuza qismi	Sondn
15	Bilak bo‘g‘imi	Sonmok
16	Tirsakning ichki qismi	bakkatpalmok
17	Tirsakning tashqi qismi	anpalmok
18	Tirsakning yon qismi	dnpalmok
19	Tirsaknin go‘rta qismi	mitpalkup
20	Bilak	Palkup
21	Tirsak	Apchuk
22	Tovon	Tvichuk
23	Oyoq kaftining tashqi qismi	Balnal
24	Oyoq kaftining ichki qismi	balnaldn

25	Oyoq barmog'ining uchlari	Balkt
26	Oyoq kaftining tagi	balbadak
27	Oyoq kaftining yuza qismi	Baldыm
28	Oyoq uchi	tvikumchi
29	Tizza	Murp
30	Tizzaning orqa tomoni	Ogm
31	Tizzaning oldi tomoni	chonkani
32	Boldir	chontanchi

1) DJUMAK (musht)-Odatda mushtning tashqi ko'rinishida barmoqlarning siqilishi muxim faktor bo'lib xizmat qiladi. Qo'llanish turiga ko'ra musht xolatlari o'zgaradi. 1.jumok; 2.din-jumok; 3.me-jmok; 4.sosumi-jumok; 5.pxyon-jumok va chipkyo-jumok.

Texnik jixatning eng ko'ptarqalgan xolat-mushtning tashqi qismi bilan.Kommentarii

- a) kuchli portlovchi qo'l xarakati to'g'ridan
- b) qo'lni chizig'i qaratqich va o'rtabarmoqlar orasida o'tadi.
- v) mushtning yon va tashqi tomonlari to'g'risida

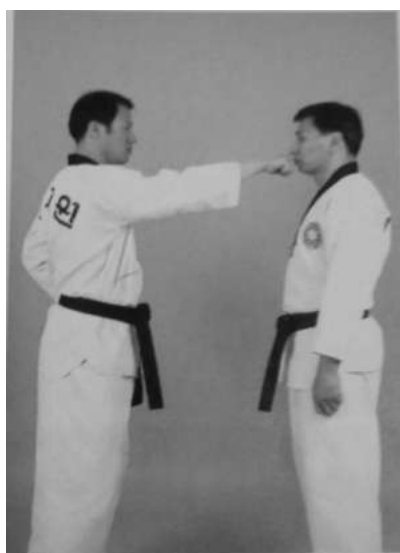
Qachonki kuchli musht bilan xujum qilmoqchi bo'lsangiz, bir necha Mushaklarni ishlating.

Qismlarningqo'llanilishi:

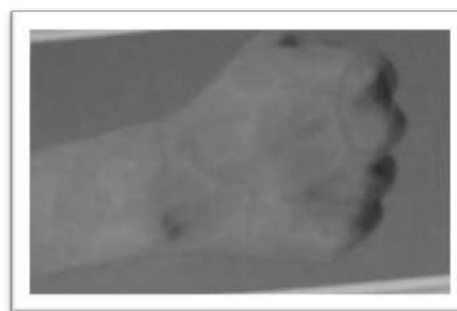
O'rta va ko'rsatkich barmoqlarning tashqi tomoni ishlatiladi.

Mushtni siqish:

- a)oldin to'rt targ'i barmoqlari bukiladi, boshbarmoqda tashqari.
 - b) boshbarmoq bukilgan qaratqich va o'rtabarmoqlarni ustidan bosadi.
- Djirugi zarba texnikasi bilan foydalanish.



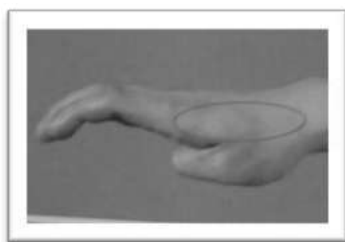
olgul-djurigi



seun-djumok

Siqish usuli: bosh barmoq kaft ostiga bukib kiritiladi.

Qismlarni qo'llash: bosh barmoq ko'rsatkich barmoqning birinchi bo'g'imigacha buriladi.



Sonnaldin



sonaldin

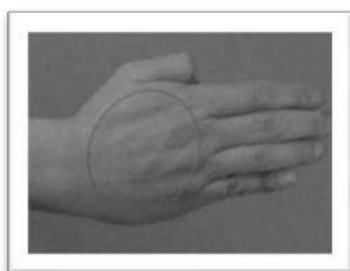
(3) Sondin.

Siqish usuli: asosan kaftning ustki qismi va qattiq siqilgan besh barmoq orqali amalga oshiriladi.

Qismlarni qo'llash :kaftning tashqi qismi barmoqlar bilan qo'llaniladi.

Qo'llash: asosan chigi qo'llash qo'qqisdan xujum qilish texnikasida, yaqin masofadan qo'llanadi, qaqshatkich xujum zarbi xisoblanadi.

Tamoyillari: kaftning tashqi qismi bilan keskin zarba



Sondin.

(4) Pxyonsonkit

Siqish usuli: faqat to'rt barmoqning uchlari ishlatiladi, ko'rsatkich, o'rta, nomsiz va chinchaloq bir chiziq tutib turiladi.

Qismlarni qo'llanilishi: ko'rsatkich, o'rta, nomsizbarmoq va chinchaloqning uchlari qo'llaniladi.

Qo'llash: asosan "djirugi" va "xultgi" texnikasida qo'llaniladi.

Barmoqlarning uch qismi chidamliroqligi yuqori bo'lishi talab qilinadi. Barmoqlarning butun uzunligi xayotiy zarur organlarga kirib borishi uchun xizmat qiladi.

Pxyonsonkitni qo'llashning asosiy usullari: a) vertikal pxyonsonkit (pxyon sonkit sevodjirugi), b) gorizant alpxyonsonkit (pxyonsonkit chechxodjirugi), s) o'girilgan gorizantal pxyonsonkit (pxyonsonkitopodjirugi).



Seun pxyon sonkit



pxyon sonkit sevo djiirugi



opnin pxyon sonkit



pxyon sonki opo djiirugi



chech xin pxyonsonkit



pxyon sonkit chechxo djiirugi

(5) Gavisonkit

Siqish usuli: ko'rsatkich va o'rtabarmoqlar orasi ochiq va oldinga cho'zilgan nomsiz barmoq va chimchaloq bosh barmoq bilan tutib turiladi.

Qismlarni qo'llanilishi: ko'rsatkich va o'rtabarmoqlar uchlari ishlatiladi.

Qo'llash: "chirugi" texnikasida qo'llaniladi. Asosan ko'zga "chirugi" beriladi.



Gavi sonkit



(6) Xansonkit

Siqish usuli: ko'rsatkich barmoqlar biror nimani ko'rsatayotgan xolatda oldinga cho'zilgan, boshbarmoq o'rtabarmoqni maxkamsiqib turadi.

Qismlarni qo'llanilishi: ko'rsatkich barmoqlar uchlari ishlatiladi.

Qo'llash: asosan ko'zga "chirugi" berishda ishlatiladi.



Xan sonkit

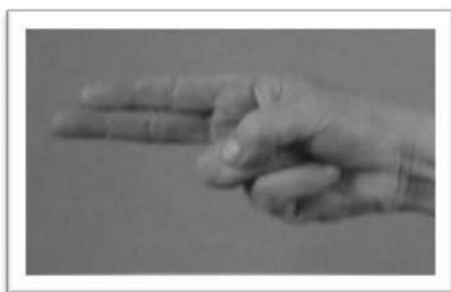
(7) Moindusonkit

Siqish usuli: ko'rsatkich va o'rtabarmoqlar ustma-ust qo'shilgan, qolgan barmoqlarga visankitdagi xolatda.

Qismlarni qo'llanilishi: ikki yig'ilgan barmoqning uchi ishlatiladi.

Qo'llash: asosan analogichno xansonkit

Xansonkitga qaraganda ikkinchi barmoq uchi xujum usuliga ko'rashidatliroqdir.



Moindusonkit

(8) Moinsesonkit

Siqish usuli: ko'rsatkich va nomsizbarmoqlar birlashtirilib, o'rtabarmoq ularning tagida joylashadi. Qolganlari boshbarmoq va chimchaloq bir-birini tutib turadi.

Qo'llash: uch barmoqning uchi ishlatiladi.

Yig'ilgan uch barmoq uch burchak xosil qiladi.

Qo'llash: xansonkit ko'rinishidan napxyonsonkitga o'xshaydi, faqat pxyonsonkitga qaraganda zarbasi kuchsizligi bilan farqlanadi.



Moinsesonkit



9) Modum sonkit

Siqish usuli: beshta barmoqning uchi bir joyga yig'iladi

Shunday qilib bosh barmoqdan tashqari xamma barmoqlar bo'g'imlari bukilgan xolda bo'ladi.

Qismlarni qo'llanilishi: konchiki beshta yig'ilgan barmoqlar uchi

Qo'llash: modimsonkit "chigi" texnikasida qo'llaniladi, "chirugi" texnikasida o'rta va yaqin masofadan qo'llaniladi.



Modum sonkit

(10) Kom son

Siqish usuli: qo'l xolati pxyondjumakka o'xshash bo'lib, to'rt barmoqning bukilganligi bilan farqlanadi.

Qismlarni qo'llanilishi: kaft yostiqchasining yuqori qismi va barmoqlar asosi.

Qo'llash: asosan "chigi" texnikasida chakkaga uriladi. "CHigi" texnikasida ayiq panjasiga o'xshashib ketadi.

(11) Batan son

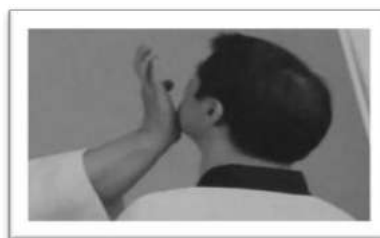
Siqish usuli: barmoqlar uchi ichkariga bukilgan bo'lib, albatta, barmoqlarning bukilish xolati katta axamiyatga ega.

Qismlarni qo'llanilishi: kaft o'rtasi.

Qo'llash: "Chigi" texnikasida qo'llaniladi. Batanson bilan urilib, qaqshatkich zarbalardan birixisoblanadi. Makki texnikasida qo'llanilishi xam mumkin.



Batanson



1 batan sonchigi 1



2 batanson chigi 2



Batan sonmakki

(12) Kupxin sonmak



Kupxinsonmak



Kupxinsonmakoleochigi



Kupxinsonmakmakki

(13) Agvison

Siqish usuli: bosh va ko'rsatkich barmoq doirasi mon bukilib, ko'rsatkich, nomsiz barmoq va chimchaloq qatorasiga bukiladi.

Qismlarni qo'llanilishi: bukilgan bosh va ko'rsatki chbarmoq oralig'i ishlatiladi.

Qo'llash: Asosan chigi texnikasida daxanga xujum qilishda qo'llaniladi.

Agvison tepadan pastga daxanga bajariladi. Shu bilan birga agvison zarbalari "kal'djabi" texnikasida xam bajariladi.



Agvison



Agvison



Agvisonchigi



Agvisonmakki

3) PALMOK (bilak, bilakqismi)

Qo'l qismlari ichida bilakdan samaraliroq qism yo'q. Shu sababli tirsak xujum qilishda elka ximoyasi muxim axamiyatga ega xisoblanadi.

Elkaning yo'g'on qismi blokirovka vositasi sifatida qo'llash uchun mos bo'lib, tashqi va ichki elka o'rtasi makki texnikasida xujumga qarshi qo'llaniladi. Bunda ushbu xarakatlarni bevosita mashg'ulot jarayonida ishlab chiqish kerak bo'ladi.

Shunday qilib mitkal'mok va dvinpal'mok makki texnikasida keng qo'llaniladi. Zarbalarga qarshi qo'llash vaqtida engil sinish xolatlariga extiyot bo'lish talab qilinadi.

Qo'lning quyidagi qismlari ishlatiladi:

1 bakkkatpal'mok, 2 anpal'mok, 3 dinpal'mok, 4 mitpal'mok



(Tashqi va ichki) palmok



Ichki palmok



Tashqi palmok 1



Tashqi palmok 2

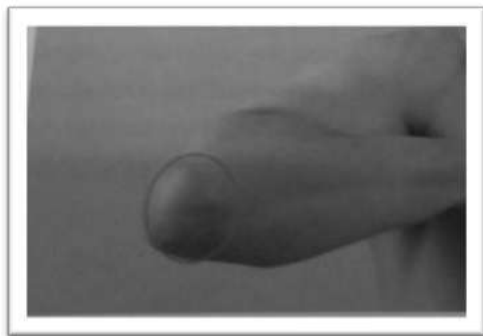


Palmok

4) PXAL'GUP (tirsak)

Qo'llash: Tirsak bo'g'imlari bukilgan bo'lib, chigi texnikasida asosiy xisoblanadi, nisbatan qo'llash qiyin.

1.dol'ochigi 2.ol'yochigi 3.neryochigi 4.yopchigi 5.tvichigi



pxal'gup



pxal'gup dolochigi



pxal'gupol'yochigi



pxal'gupneryochigi



pxal'gupyopchigi



pxal'guptvichagi

5.BAL' (oyoq)

Insonning ikki oyog'ini qo'yish (joylashtirish) ning ko'plab usullari mavjud, tananing joylashishi, kuchlanish, xar xil tana xarakatlari chigi va makki texnikalarining qo'llanilishiga qarab. Bundan tashqari oyqning pastki qismi turli qismlari qo'llanilishiga qarab, asosan chagi texnikasi va ximoyada oyoq va qo'l texnikasida tezkor va kuchli xarakatlar soni va mustaxkam turishlarni talab qiladi, shusababli nafas energiyasini ashq qildirish zarurdir. Agar shu vaqda og'irlik markazini bir oyoqda ushlab turish qo'yilsa, xarakatlanishda xam qattiyatsizlik va mo'rtlikdan qochishga yordam

beradi. Undan tashqari og'irlik markazining o'zgarishi xarakterdagi kuchda namoyon bo'ladi, tana doimiy ravishda tayanch talab qilgani sababli xavoda og'irlik markazining o'zgarishi to'siqlarga uchraganda yiqilishga sabab bo'lishi mumkin. Demak, oyoq bilan xujumda tezlikni oshirish uchun ko'p sonli va uzliksiz shug'ullanish zarur.

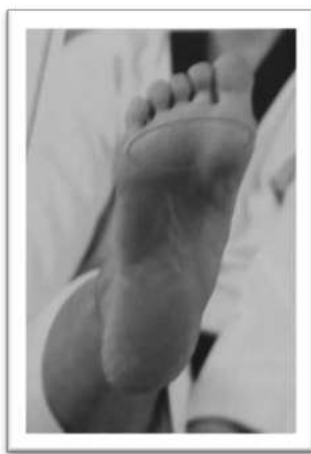
Oyoq bilan xujumning samarador usullari chuqur o'rganilgan va ishlab chiqilgan.

(1)Apchuk

Qismi:oyoq ostining tepa qismi (oyoq barmoqlari asosi)

Qo'llash:zarba maydonning kamaytiruvchi usullari mavjud bo'lib, qo'llaniladi.

Bundan tashqari, ular qo'llash vositasi sifatida rol o'ynaydi.



Apchuk



tvichuk



dol'ochagi



Tvichuk



Tvichukjitziki

(2)Tvichuk

Qismi: oyoq ostining pastki qismi (tovon)

Qo'llash: chitchigi, yopchagi va podochagi bajarishda qo'llaniladi.

(3) Bal'kit

Qismlari:oyoqning to'g'rilangan barmoqlari

Qo'llash: oyoq apchagi va bidiryochagi traektoriyasi bo'yicha xarakatlanadi, tizza kuch bilan to'g'rilanadi.

Asosan, barmoqlarni qattiq siqishni o'rganish zarur. Oyoqning bosh barmog'i seunsonkitga o'xshash, biroz bukilgan.



bal'kit

(4)Bal'nal'

Qismlari: oyoqning tovondan jimjimaloqqacha bo'lgan tashqi qismi

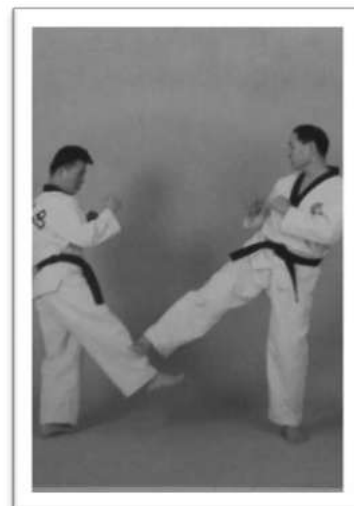
Qo'llash: yopchagi, makki (chaolliqi), badachagi texnikasida qo'llaniladi.



Bal'nal'



Balnalhimoyasi



Balnaljumi

(5) Bal'nal'din

Qismlari: oyoqning ichki qovurg'ali tomondan oyoq uchiga cha

Qo'llash: butekis qism "makki" texnikasida qo'llaniladi, asosan "p'odjokchagi" texnikasida.



Balnaldin



(6) Tvikumchi

Qismlari: oyoq ostining pastki qismi orqali (tovonorqali)

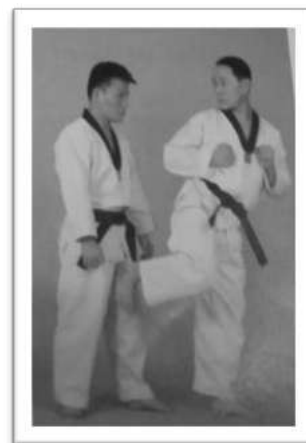
Qo'llash: neryochagi, momdoliyo xuryochagi va nakkochagi texnikasi.



tvikumchi



Nakkochagi

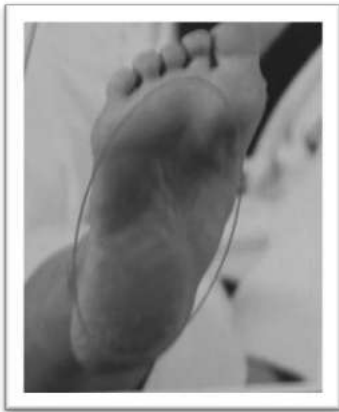


tviol'yochagi

(7) Bal'badak

Qismlari: oyoq osti tomondan barmoqlar uchigacha

Qo'llash: neryochagi, momton xuryochagida qo'llaniladi.



Balbadak

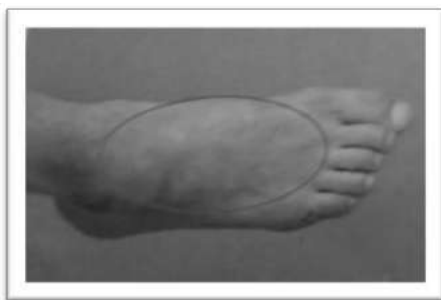


Balbadak

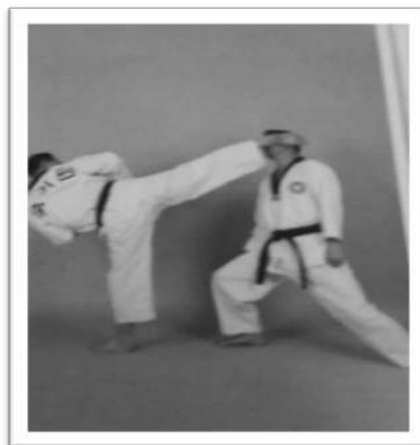
(8)Bal'din

Qismlari:oyoqningbarmoqlardanto'piqqachabo'lganto'g'rilanganqismi.

Qo'llash:ol'yochagi, dol'ochagi, xuryochagidaishlatiladi.



bal'din



bal'din

6) Tari

Oyoqning to'piqdan son o'rtasigacha bo'lgan qismi makki texnikasida qo'llaniladi xamda xujum usullarida. Tizza bilan bajariluvchi makki texnikasi standart texnikadan bevosita ajralib turadi, chunki ko'psonli siltanishlar kuchli og'riq beradi. Undan tashqari shiddatkor chigi texnikasi tezta bilan bajariladi. Asosan ol'yochagi texnikasida.

Tari qismlaridan foydalanish:



7) Murip (tizza)

Asosan ol'yo chagi, dolochagi, xuriochagi texnikasida qo'llaniladi.



Tizza



muripol'yo chagi



muripdol'ochagi

1

4. Sogi

Bu erda oyoqlarning er yuzasida joylashishi haqida gap ketmoqda. Tananing yuqori qismi erkin xarakatlanishi uchun (qo'lyordamida) butun tana holatini nazorat qilish talab qilinadi. Sogi texnikasida og'irlik markazining joylashuvi katta ahamiyatga ega. Bunda inson xarakat vaqtida har ikkala oyog'iga birdek tayansa, xatarli xolat kelib chiqish mumkin. Butun tana og'irligini biror bir tana qismiga berib, xatarli vaziyatda qolmaslik uchun og'irlik markazining tezkor o'chish usullarining mavjud ko'rinishlarini o'rganish va kashf etish kerak bo'ladi. Tashqi ko'rinish quyidagicha: oyoqlar orasi ochiq, bundan tashqari tizzalar qulay tayanish uchun bukilgan.

Agar oyoqlar bir-biriga yaqin qo'yilsa va tizzalar bukilmasa og'irlik markazi tizaga ko'tarilib xatarli vaziyat yuzaga keladi. Boshqa tomondan bunda og'irlik markazining ko'chish tezligi oshadi.

Oyoqlar bir - biridan uzoqda joylashganda tizzalar qanchalik bukilib, og'irlik markazi pastga tushirilsa shunchalik turg'un xolatda bo'ladi. Lekin, bu og'irlik markazining ko'chish tezligini susaytiradi. Yuqori stoyka texnikasida turg'unlikka erishishning ko'pgina usullari mavjud. Ko'pincha stoykani noto'g'ri qo'llashda: bir necha santimetr xatolik tufayli tananing o'zi sharoitlarga moslashadi va xarakat cho'zilib ketadi. Nazariyaga ko'ra oyoqlar oralig'i oldinga «bir oyoq kengligida», «yarim oyoq kengligida», yonga «bir oyoq izi», «ikki oyoq izi» kabi hisoblanadi. Bundan tashqari, oyoqlarning joylashuv burchagini belgilab beruvchi aniq qoida yo'qu tananing xarakatlanish yo'nalishiga qarab o'zgaradi.¹

Nazorat uchun savollar

1. Taekvondoda nishonlarga ishlashda qanaqa texnik usullari qo'laniladi?
2. Inson tanasida nechta xayotiy zarur nuqtalari mavjud?
3. Tananing ximoyalanadigan va xujum qiladigan qanday qismlarni bilasiz?
4. Taekvondo bazasi deganda nimani tushunasiz?
5. Sogi haqida tushuncha?

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Taekvondo Textbook Lee Keum-Jae, 2005.
2. Абдурасулова Г. Б. Нуритдинова Ш.Н. Тажибаев С.С., «Taekvondo nazariyasi va uslubiyati» Toshkent «TURON-IQBOL» 2015 y. 563 b.
3. Лим А.В. Фетисова Н.А Организация и проведение соревнований по Таэквондо ВТФ (кёруги). Методическое пособие. г. Т.: 2009 год 28 с.
4. Лигай В. Путь к совершенству. Ташкент, «Шарк» 1994 г. 159 с.
5. Бабак Ю.М, Е. Константинова Таэквондо: Методическое пособие Киев: 2010 г. 88 с.

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
BOKS, QILICHBOZLIK VA TAEKVONDO NAZARIYASI VA USLUBIYATI
KAFEDRASI**

MA’RUZA

MAVZU: TAEKVONDO TAKTIKASI



Toshkent- 2016

REJA:

1. TAEKVONDO TAKTIKASI HAQIDA TUSHUNCHA.
2. TAKTIKANING UMUMIY ASOSLARI.
3. TEXNIK HARAKATLARNI AMALGA OSHIRISH TAKTIKASI.
4. TEXNIK HARAKATLARNING ULARNI AMALGA OSHIRISH SHART-SHAROITLARIGA MUVOFIQLIGI.

1. TAEKVONDO TAKTIKASI HAQIDA TUSHUNCHA

TAKTIK TAYYORGARLIK.

Taktika va strategiya sportchini tayyorlashda muhim faktor hisoblanadi. Bu ikki soʻzning maʼnosi musobaqa vaqtida texnikani qoʻllash usullari deyiladi. Lekin, bu borada turli xil qarashlar mavjud. Harbiy “STRATEGIYA” atamasining maʼnosi talab qilingan hamma xarakatlarni rejalashtirish va takatikasi jangmaydonida qoʻllashda, mashgʻulot vaqtida sportchilarning strategiya boʻyicha jamoaviy musobaqalarda rejalarni amalga oshirish, musobaqa xar bir sportchini maqsadga koʻratakikasini amalga oshirish tushiniladi. Koʻp hollarda boshlangʻich sportchilarda jismoniy va texnik tayyorgarlik oʻrtasida farq sezilmaydi. Shunday qilib, ajratuvchi faktorlar boʻlib taktika xazmat qiladi.

TAKTIK TAYYORGARLIKDA QUYIDA KOʻRSATILGAN MASALALARNI

- 1) *Strategiyaning asosiy prinsiplarini oʻrganish;*
- 2) *Musobaqa qoidalarini va xakamligni chuqur oʻrganish;*
- 3) *Sportchining taktik tayyorgarligini yuqori darajada bilish;*
- 4) *Strategiyada jismoniy va psixik qobilyatlarini bilish va qoʻllash;*
- 5) *Musobaqada individual taktikani rivojlantirish*
- 6) *Musobaqalardan keyin natijalarni taxlil qilish (video yozuvlarni koʻzdan kechirish).²*

²TAEKVONDO TEXTBOOK LEE KEUM-JAE, 2005, 705p.

2. TAKTIKANING UMUMIY ASOSLARI

Taekvondo sporti taktikasi musobaqalarda va jang davomida vujudgakeluvchi aniq vaziyatlarda raqibning xususiyatlarini hisobgaolib, sportchining texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlaridan o'ylangan holatda foydalanishni bilishi hisoblanadi.

Taekvondo sporti taktikasi usluksiz holatda rivojlanib borishi qayd qilinadi. U bevosita musobaqalar qoidalari asosida belgilanadi. Agar ularga qandaydir o'zgartirishlar kiritilsa, u holatda taktika ham yangilanishi qayd qilinadi: qandaydir bitta taktik harakatlar o'z samaradorligini yo'qotishi, boshqa bittasining esa o'zlashtirilishi, ushbu ko'rinishda jangning yangi taktik variantlari vujudga kelishi kuzatiladi.

Sportchining taktik mahorati texnik, jismoniy va irodaviy tayyorgarligi bilan chambarchas holatda bog'liq hisoblanadi. Texnikaning rivojlanishi taktikani yangilanishi va tegishli o'zgartirishlar kiritilishigaolib keladi, yangi taktik harakatlar vujudga keladi, uning takomillashtirishi uchun boshlang'ich darakchilar hosil qilinadi. Texnika taktikaning asosiy vositasi hisoblanadi. Sportchining texnik jihatdan qurollanishi sezilarli darajada uning taktikasini belgilab beradi.

Sportchining taktik imkoniyatlari ko'p jihatdan uning jismoniy qobiliyatlari bilan aniqlanadi. Tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilikning yuksak darajada rivojlanishi sportchiga har safar g'alabaga erishish uchun nisbatan foydali hisoblangan yo'lni tanlashni amalgaoshirish imkonini beradi.

Sportchining taktik imkoniyatlariga texnik va jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Jasur va tashabbuskor sportchi taktik jihatdan fikrlashning to'la qimmatliligi vaoriginalligi bilan farqlanib turadi, raqibni o'zining jang olib borish shart-sharoitlariga yo'naltiraolishi kuzatiladi. Sovuqqonlilik, qat'iy turaolish, barqarorlik, o'zini tutaolish va boshqa irodaviy sifatlari sportchi uchun jangning keskin vaziyatlarini o'zi uchun topaolish, nisbatan foydali taktik manyovrlarni tanlay olish va ularni amalgaoshiraolish imkonini beradi.

Murakkab, doimiy ravishda o'zgaruvchan jang vaziyatlarida to'g'ri qarorlarni tezda qabul qilaolish, o'z vaqtida vaaniq ko'rinishda vujudga keluvchi vaziyatlarga nisbatan javob ko'rsataolish orqali sportchi mantiqiy fikrlay olishi, har bir taktik manyovrlarni chuqur mulohazakorlik asosida belgilay olishi talab qilinadi. Taktik fikrlashning muhim hisoblangan xususiyatlaridan biri – bu oldindan ko'raolish hisoblanadi. Oldindan ko'raolish, demak, bu hayolan oldinda turgan hodisalar

manzarasini tasavvur qilaolish, uning tarkibidaasosiy holatlarni belgilay olish, jang va umumiy holatda musobaqada erishiluvchi natijalariga bog'liq bo'lgan qarorlar qabul qilaolishni ifodalaydi.

Sportchiga jangning va umumiy holatda musobaqaning rivojlanish ehtimol-ligini oldindan ko'raolish imkonini beruvchi taktik fikrlay olishi asosida, eng avvalo, taekvondo sporti bo'yicha chuqur bilimlarni egallash yotadi. Raqibning mahorati tavsiflarini hisobgaolish, o'zini raqibning o'rniga qo'ya olish va uning amalgaoshirishi ehtimolligi mavjud bo'lgan harakatlarini oldindan ko'raolish talab qilinadi.

Taktika qolip (oldindan belgilangan namuna) ko'rinishida bo'lishi kerak emas. Bir xildagi taktik manyovrlardan ko'p foydalanish eng yaxshi natijaga erishish imkoniyatlarini qiyinlashtiradi, ushbu ko'rinishda raqiblar tezkorlikda moslashish va qarshilik choralarini ko'rishlari amalgaoshirilishi mumkin.

Har qanday taktik vazifalar yechimiga nisbatan ijodiy yondashuvlar, yangi yo'llarni qidirish – muvaffaqiyatga erishishning ajralmas sharti hisoblanadi.

3. TEXNIK HARAKATLARNI AMALGAOSHIRISH TAKTIKASI

Texnik harakatlarni amalgaoshirish taktikasi jang davomida vujudga keluvchi qulay vaziyatlardan o'ylangan holatda foydalanaolish, turli xildagi taktik tayyorgarlik usullaridan foydalanib, ushbu ko'rinishdagi shart-sharoitlarni yarata olishni belgilab beradi.

Sportchi bu ko'rinishdagi shart-sharoitlardan qanchalik yaxshiroq foydalana olsa, har qanday raqib bilan jang olib borish davomida u o'zining sevimli usullarini amalgaoshirish uchun shu darajada ko'proq imkoniyatlarga ega bo'lishi qayd qilinadi. Bunda u kamroq darajada kuch va energiya sarflashi orqali kattaroq samaradorlikka erishishi kuzatiladi.

Qulay shart-sharoitlarni tavsiflab beruvchi omillar. Jang vaqtida sportchilarning holati (turish holati) doimiy ravishda o'zgarishi kuzatiladi, ularning bir-biriga nisbatan joylashishi, kuchlanishlar darajasi va yo'nalishlari o'zgarishi amalgaoshadi. Shuningdek, sportchilarning jismoniy va psixik holatlari ham o'zgarishi qayd qilinadi. Bu omillar asosan, jangning har bir lahzasidaaniq turdagi vujudga keluvchi vaziyatlar bilan belgilanadi (bu vaziyatlar u yoki bu usullarni, qarshi usullarni amalgaoshirishni qulaylashtirishi yoki qiyinlashtirishi mumkin). Musobaqa janggi davomida ular odatda o'zaro turli xil umumiyliklarda namoyon bo'ladi (1-rasm).

Turish holati sportchilar tomonidan jang jarayoni borishi davomida qabul qilinadi, bunda turish holati ayrim usullarning bajarilishi uchun katta yoki kichik darajada qiyinchilik tug'dirishi, ayrim, boshqa usullar va texnik harakatlarning esa bajarilishiga yordam berishi qayd qilinadi.



1-rasm. Jang davomida aylanma zarbasini bajarish

Barchasi raqibning qo'llari, oyoqlari, gavda va boshi qanday holatda joylashishiga, uning joylashgan oraliq masofasiga bog'liq hisoblanadi. Ushbu ko'rinishda, masalan, agar raqib uzoq masofada turgan bo'lsa va qo'llarini ko'tarib turgan holatda yoki pastga tushirib turgan holatda tursa, u holda bu turish holati hujumga o'tish harakatlarini bajarish uchun qulay vaziyat hisoblanadi. Shu bilan bir vaqtda, bu ko'rinishdagi turish holati himoya va qarshi hujumga o'tish harakatlarini amalgaoshirishni, tezkor tarzda manyovrlarni amalgaoshirishni qiyinlashtiradi. Taekvondoda ko'pgina texnik harakatlar va elementlar raqibning muvozanatdan chiqarilishi asosida tuzib chiqiladi (aldamchi yiqilishlar, tahdidlar va boshqalar). O'z navbatida, ularni amalgaoshirish uchun raqibning har bir usulni (elementlar) bajarish yo'nalishida kamroq darajada barqarorlikka ega bo'lishi ko'rinishidagi turish holati tanlanadi.

Bu harakatlar bitta usulni amalgaoshirish uchun qulay vaziyatni vujudga keltirsa, boshqa usulni (qarshi usul) bajarish uchun esa qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

Agar usul raqibning zo'r berishi yo'nalishida bajarilsa, u holda uni amalgaoshirish uchun shart-sharoitlar qulay bo'lishi qayd qilinadi. Shunday qilib, raqib o'z kuchini oldinga yo'naltiradi (oldinga harakatlanadi), uning gavdasining holati esa tegishli usulning bajarilishi uchun qulay ko'rinishda joylashadi, u holda bu vaziyat qarshi hujum harakatlarini joyida turgan holatda, egilishlar bilan, qochish bilan (qo'llarning harakatlantirilishi va harakatlantirilmaligi), aylanish va sakrash yordamida bajariluvchi usullarni amalgaoshirish uchun qulay hisoblanadi. Raqibning zo'r berishlari orqaga tomon yo'naltirilsa (o'zining orqasiga tomon) yoki u orqaga joyini o'zgartiruvchi harakatlarni boshlasa, bu vaziyat qo'llar bilan va qo'llardan foydalanmasdan amalgaoshiriluvchi turli xil harakatlar kombinatsiya-larini qo'llash uchun qulay hisoblanadi.

Raqibning u yoki bu ko'rinishdagi harakatlarni bajarishida vujudga keluvchi inertsiya kuchi natijasida qulay vaziyat shakllantirilishi mumkin. Ushbu ko'rinishda, masalan oldinga

harakatlanishda yoki sakrash holatida frontal zarba berishda vujudga keluvchi inersiya kuchi raqibning harakatlari sur'atida yon tomonga qochish bilan bajariluvchi kutib olinuvchi zarbadan tashkil topgan qarshi hujum usulini bajarish uchun qulaylik yaratib beradi.

Ayniqsa, taekvondoda foydali vaziyatlarni vujudga keltirishda hujum qiluvchi sportchining gavdaog'irligining ma'lum bir aniqlikda joylashishi kattaahamiyatga ega hisoblanadi. Steplar yoki aldamchi harakatlardan keyin, agar hujum qiluvchi oyog'i tomoniga raqibning o'tishi yoki tanaog'irligni tashlashi kuzatilsa, bajariluvchi turli xildagi usullar vaoyoqlarning boshqa harakatlari muvaffaqiyatli chiqishi qayd qilinadi.

Jang davomida raqibning ko'rsatuvchi zo'r berishlari, shuningdek, uning tanaog'irligi joylashishi holati samarali hisoblangan qarshi usullarni bajarish uchun qulay shart-sharoitni vujudga keltiradi (bu haqda «Taekvondo texnikasining biomexanik qonuniyatlari» bobida ta'kidlab o'tilgan).

Raqibning jismoniy jihatdan kuchsizlanishi. Charchagan raqib diqqat-e'tibori teranligini, kuch, tezkorlik va chaqqonlik xususiyatini yo'qotadi.

Natijada esa u to'liq kuch bilan, yuqori shiddatda himoyalaniish va qarshi hujumga o'tish qobiliyatiga ega bo'lmaydi. Raqibning bu ko'rinishdagi holati hujumga o'tish va qarshi hujum harakatlarini bajarish uchun imkon yaratib beradi.

Kuchsiz psixik tayyorgarlik. Musobaqalarda ishtirok etishga yetarlicha darajada psixik jihatdan tayyorgarlikka ega bo'lmagan raqib bilan jangni olib borish davomida texnik harakatlarni amalgaoshirish uchun qulay vaziyat vujudga keladi.

Agar raqib o'z raqibi hisoblangan sportchining imkoniyatlarini haddan ortiq baholashi qayd qilinsa, u holda psixik jihatdan sustlik, qo'rqqoqlik va qat'iyatlilik yetishmasligi, uchrashuv jangi natijalarini o'ylab ortiqcha siqilish vaziyati yuzaga keladi, o'z navbatida, u jangni erkin holatda amalgaoshira olmaydi, faolligini yo'qotadi, xatolarga yo'l qo'yadi va o'zining jismoniy sifatlarini, texnik va taktik tayyorgarlik darajasini to'liq holatda namoyon qila olmaydi.

Agar sportchilar tomonidan amalgaoshiriluvchi jangni shartli ravishda uni tashkil qiluvchi asosiy tarkibiy qismlarga ajratib chiqilsa, u holda hujum qilish va qarshi hujum harakatlari, himoya harakatlari, shuningdek, manyovrlarni (barcha imkoniyati mavjud bo'lgan o'z joyini qayta o'zgartirishlar, harakatlanishlar, egilishlar va hokazo) amalgaoshirishga asoslaniluvchi turli xildagi tayyorgarlik harakatlari ajratib ko'rsatilishi mumkin.

Jang davomida himoyalaniishda vujudga keluvchi qulay vaziyatlar. Qandaydir usulning (qarshi usul) bajarilishiga nisbatan raqib tomonidan ko'rsatiluvchi deyarli har qanday himoya bir vaqtning o'zida ma'lum bir darajada boshqa usullarning amalgaoshirilishi uchun imkon yaratib beradi.

Masalan, taekvondoda hujum qiluvchi tomonidan frontal tepadan pastga yo'naltiriluvchi zarba (*neryo chagi*) amalgaoshirilishida hujumni qabul qiluvchi himoyaga o'tishi davomida qo'llarini ko'taradi, bunda qo'l bilan frontal zarbanibajarish yoki qisqa ko'rinishdagi yonlama zarba bajarilishi uchun qulay vaziyatni vujudga keltiradi; raqib qandaydir hujumni amalgaoshirishi davomida o'zida qoniqish hosil qilishida ma'lum bir lahza davomida hushyorligini yo'qotishi mumkin. Bundan tashqari, raqib himoyaga o'tish harakatlarini bajarishda kuchlanishidan keyin biroz kuchsizlanadi. Agar, muvaffaqiyatsiz urinish amalgaoshirilgandan keyin tezda hujum harakati takrorlansa, u holda bu hujum kutilmagan ko'rinish oladi va muvaffaqiyatli tugallanishi mumkin; ko'pginahimoya harakatlarini amalgaoshirishda sportchilar o'z tanasi (tana qismlarini) holatini sezilarli darajada o'zgartirishlari qayd qilinadi. Odatda, raqib hujumni qaytarishi amalgaoshirilishidan keyin yana qaytadan boshlang'ich holatga qaytadi. Ushbu lahzada unda nafaqat hushyorlik darajasi kuchsizlanadi, o'zini hujum qilish uchun ochib beradi.

Hujumga o'tuvchi sportchining hujum harakatlaridan keyin raqibning javob ko'rinishida himoyaga o'tish harakatlarini amalgaoshirishi holatida jang davomida vujudga keluvchi qulay vaziyatlar odatda tahdid solish, muvozanatdan chiqarish va turtish ko'rinishdagi maxsus tayyorgarlik usullaridan foydalanish yo'li bilan ham vujudga keltirilishi mumkin.

Har qanday hujum (qarshi hujum) harakatlari ham sportchining o'z raqibi ustidan sof g'alabaga erishishi imkonini bermaydi. Agar hujumni qabul qiluvchi mudofaaga o'tsa, birinchi lahzada u juda turli xildagi turish holatlarini egallashi mumkin, bunda hujum qiluvchiga u yoki bu usullarni amalgaoshirish uchun qulay vaziyat vujudga keladi. Bu ko'rinishdagi vaziyatlardan unumli foydalanish, raqibning qulay va barqaror holatni egallashi va jangni davom ettirishi uchun vaqt qoldirmasdan, hujumga o'tishni amalgaoshirish talab qilinadi.

Qandaydir usuldan foydalanib, amalgaoshirilgan hujumni qabul qilib oluvchi raqib, o'z navbatida, dastlab oyoq va qo'llarining joylashish holati harakatlarida qandaydir sarosima va tartibsizlikka yo'l qo'yishi qayd qilinadi. Agar ushbu lahzada uning o'ziga kelib olishi uchun imkon bermasdan usullarni (yoki usullar seriyasini) amalgaoshirish bajarilsa, u holda hujumni olib borish oson kechadi, bu vaziyatda hujum qiluvchi hech qanday ortiqcha zo'r berishlarni amalgaoshirmaydi va o'z navbatida bu holat muvaffaqiyatgaolib kelishi mumkin. Agar ushbu lahzada nafaqat raqibning turish holati hujumga o'tish uchun qulay vaziyatni vujudga keltirishi, balki uning psixik holati ham hujum samaradorliga ko'maklashishi mumkin.

Qulay vaziyatlarda turli xil turish holatlarida (joyida turgan holatda, yon tomonga vaorqaga qochish asosida) birin-ketin, uzluksiz ko'rinishda amalgaoshiriluvch

Raqibning hujum qilishi (qarsh hujum) vaqtida yuzaga keluvchi qulay vaziyatlar.

Raqib hujumga o'tish (qarshi hujumga o'tish) harakatlarini amalgaoshirishi davomidaodatda, ushbu usulni bajarishga diqqat-e'tiborini jalb qiladi va birinchi lahzada barqaror bo'lmagan holatda turib qolishi va o'zini ochib berishi qayd qilinadi. Bu vaziyat kutib olinuvchi hujum zarbasini amalgaoshirish uchun qulay lahza hisoblanadi. Agar usul raqibning zo'r berishi yo'nalishida bajarilsa raqibning hujum qilishi vaqtida vujudga keluvchi qulay vaziyatdan nisbatan to'liq foydalanish amalgaoshiriladi.

Sparring davomida hujum qiluvchining bajargan muvaffaqiyatsiz chiqqan usulidan keyin boshlang'ich holatga qaytishida bu ko'rinishdagi vaziyatlar ko'p marta yuzaga kelishi mumkin. Bu lahzada u oldingi holatdagiga o'xshash, barqaror bo'lmagan holatda turib qoladi va o'zini ochib beradi. Bu yerda yuzaga kelgan qulay vaziyat shu bilan tavsiflanadiki, raqib hujumga o'tishi davomida sezilarli darajada jismoniy va psixik zo'r berishlarni yo'naltirilishdan keyin uning holati ma'lum darajada bo'shshish holatiga o'tishga o'rin almashinishi qayd qilinadi.

Ko'pincha raqib raqibning usulni endigina tugallagan vaqtda (masalan, frontal zarbani bajarishda) uning diqqat-e'tibori ma'lum lahza davomida so'nggi amalgaoshirilgan harakatga yo'naltirilgan bo'lishi asosida sportchining unga hujumga o'tishi usun qulay vaziyat shakllanadi; bundan tashqari, raqib hujum usulini bajarishi bilan bog'liq holatda zo'r berishdan keyin biroz kuchsizlanishiqayd qilinadi.

Shuningdek, raqibning bitta hujumga o'tish harakatidan ikkinchisiga o'tishi lahzasida usullar va qarshi usullarni bajarish uchun qulay shart-sharoit vujudga kelishi kuzatiladi.

Sparring davomida kutib olish va javob ko'rinishidagi qarshi hujum harakatlarini amalgaoshirish uchun qulay sharoitni vujudga keltirishda sportchi barcha ko'rinishlardagi chorlashlar sifatidagi taktik tayyorgarlik usullaridan keng foydalanishi mumkin.

Raqibning yo'l qo'ygan xatosi natijasida yuzaga keluvchi qulay vaziyatlar. jang jarayoni davomida raqib texnik va taktik tavsiflarga ega bo'lgan turli xildagi xatolarga yo'l qo'yishi mumkin, natijada esa umumiy holatda taktik qulay fon yuzaga kelishi yoki ma'lum bir aniq turdagi usullarni bajarish uchun qulay vaziyat yaratilishi qayd qilinadi.

Muvaffaqiyatli ko'rinishda hujumni amalgaoshirish uchun raqibning yo'l qo'ygan xatolaridan foydalanaolish va uning tegishli harakatlariga nisbatan o'z vaqtida javob reaksiyasini ko'rsataolishni o'rganish talab qilinadi (2-rasm).

Sportchi takroriy hujum, qaytadan chorlash, qo'shaloq aldash kabi taktik tayyorgarlik usullaridan foydalanish yordamida sportchi uchun kerakli bo'lgan vaziyatlarni vujudga keltirishga

intilishi talab qilinadi, ya'ni bunda raqibning xatoga yo'l qo'yishga majbur qilinishi va susaytirilishi amalga oshiriladi.



2-rasm. Muvaffaqiyatli ko'rinishda hujumni amalga oshirish

Jang davomida vujudga keluvchi qulay vaziyatlardan foydalanishda sportchining taktik vazifasi – vaziyatni bir zumda baholay olish va tezda, qat'iy ko'rinishda nisbatan muvofiqlikdagi texnik harakat asosida javob qaytarishni amalga oshirishi bilan belgilanadi.

Qulay vaziyat kutilmaganda va tezkorlikda qaror chiqarish

Bu ko'rinishdagi qaror qabul qilinishining qiyinligi shundaki, qulay vaziyat kutilmaganda va tezkorlikda vujudga keladi.

Muntazam mashg'ulotlar yordamida bu qiyinchilikni yengib o'tish uchun jang davomida vujudga keluvchi turli xildagi qulay vaziyatlar asosida mashq qilish bo'yicha amalga oshiriladi.

Texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay vaziyatni tayyorlashtaktik usullari – bu sportchining maqsadga yo'naltirilgan harakati bo'lib, uning amalga oshirilishi natijasida sportchi raqibning javob reaksiyasiga (harakat yoki turish holati va hokazo) erishadi, bu holat esa oldindan belgilangan texnik harakatni bajarish uchun imkon yaratib beradi.

Taekvondo sportining o'zigaxos farqlanuvchi jihatlaridan biri shundaki, ya'ni har bir sportchining sparringdagi amalgaoshiruvchi harakatlari va xulq-atvori ko'pincha raqibining xulq-atvori va javob reaksiyasi asosida namoyon bo'ladi.

Raqibning javob reaksiyasidan ma'lum bir aniq harakatlarni amalgaoshirishda foydalanish ko'pincha usullar, qarshi usullar va himoyani amalgaoshirish uchun qulay vaziyatni tayyorlash taktik usullari asoslari tarkibiga kiritiladi.

Texnik harakatlarni amalgaoshirishga tayyorgarlikning barcha taktik usullari nafaqat mustaqil holatda amalgaoshirilishi mumkin, balki birgalikda amalga oshirilishi ham mumkin, ya'ni bunda bitta emas, bir nechta, bir-birini tarkibiy to'ldiruvchi usullarni bajarish uchun qulay vaziyat yuzaga keltiriladi. Ularni amalgaoshirishda asosiy vosita sifatida aldamchi harakatlar, turish holatlari va boshqa harakatlar amalgaoshiriladi.

Raqibning javob reaksiyasi natijasida texnik harakatni amalga oshirish uchun qulay vaziyatni vujudga keltirishda foydalaniluvchi usullar quyidagi ko'rinishda ajratiladi:

1) raqibning himoyalash reaksiyasini amalgaoshirishga erishishga qaratilgan usullar: tahdid, hamla qilish, muvozanat holatidan chiqarish;

2) raqib tomonidan faol reaksiya ko'rsatilishi natijasida sportchi uchun qulay vaziyat yaratilishi: ya'ni, chorlash;

3) amalgaoshirilishi natijasida raqib sportchining ma'lum bir harakatlariga javob ko'rsatmasligi yoki kuchsiz himoya bilan yoki bo'shashish bilan javob ko'rsatuvchi harakatlar. Ularga takroriy hujum qilish, qaytadan chorlash, ikki karra aldash kabilar kiritiladi.

Tahdid – bu taktik tayyorgarlik usullaridan biri bo'lib, uning yordamida sportchi faol harakatlarni (usullar, qarshi usullar) ko'raolish vaziyatini yuzaga keltiradi va raqibni himoyaga o'tishga majbur qiladi, bu esa sportchi tomonidan o'ylab qo'yilgan usul, qarshi usulni amalgaoshirish imkonini beradi.

Bu harakatni amalgaoshirish uchun aldamchi usullardan foydalanish, turli xil joyini o'zgartirish harakatlari amalgaoshiriladi.

Raqibning chalg'itilishi uchun tajribali sportchilar raqibga qandaydir harakatlar bilan ko'p marta tahdid solishni amalgaoshirishadi, raqibning ushbu usuldan himoyalashiga majbur qilishadi va shundan keyingina o'ylab qo'yilgan harakatni amalgaoshirishga kirishishadi.

Hamla qilish – bu ham taktik tayyorgarlik usuli bo'lib, uning amalgaoshirilishida raqib harakatlar erkinligidan mahrum bo'ladi va himoyaga o'tishga majbur bo'ladi, bu esa usul va uning elementlarini amalgaoshirish uchun qulay vaziyatni yuzaga keltiradi

Hamla qilish bilan raqibning harakatlarini cheklab qo'yuvchi, qulay vaziyatni tayyorlash uchun raqibning harakatlarini chegaralovchi, uning harakatlarida sarosimalikni yuzaga keltiruvchi hujum harakatlaridan foydalaniladi. O'z diqqat-e'tiborini himoyaga qaratish orqali, o'zining boshqa harakatlarini nazorat ostidan chiqarib yuborishi, o'z navbatida, raqibning ochilishigaolib keladi va hujum qiluvchi sportchi hujum harakatlarini muvaffaqiyatli tarzda amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Muvozanat holatidan chiqarib yuborish. Bu taktik tayyorgarlik usuli amalgaoshirilishi natijasida sportchi raqibning himoya harakatlari ko'rinishidagi javob reaksiyasiga erishadi, bu harakatlar qarshi hujumdan keyin barqarorlikni saqlashga yo'naltiriladi, o'z navbatida, bu holat sportchi tomonidan ma'lum bir usullarning qo'llanilishi uchun qulay vaziyatni yuzaga keltiradi.

Bu usulning amalgaoshirilishi uchun yolg'ondakam egilishlar, manyovrlarni amalgaoshirish, barcha imkoni mavjud bo'lgan steplarni amalgaoshirishdan foydalaniladi.

Qulay shart-sharoitlarni tayyorlash taktik usullari orasida muvozanat holatidan chiqarib yuborish shunisi bilan samarali hisoblanadiki, ya'ni bu holat sportchiga raqibning muvozanatni saqlashga yo'naltirilgan yoki oldin gavdaning egallab turgan turish holatini egallashga qaratilgan himoya harakatlariga zo'r berishi harakatlaridan foydalanish imkonini beradi.

CHORLASH – taktik tayyorgarlikning usuli bo'lib, sportchi raqibini faol harakat qilishga chorlashi orqali o'zi uchun hujum qilishga qulay vaziyatni yuzaga keltirishga qaratiladi, bunda yuzaga keltirilgan vaziyat oldindan belgilangan usul va qarshi usullarni bajarishda foydalaniladi.

Raqib faol harakatlardan egilish

Raqib faol harakatlardan egilish va butunlay himoyaga yotib olishga qochishi vaziyatida chorlash katta rol o'ynaydi.

Bu usulni amalgaoshirish uchun aldamchi turish holatlari (poza), aldamchi usullar, joyini o'zgartirish harakatlari va o'zini charchaganga solishni namoyish qilish harakatlaridan foydalaniladi.

Sportchi o'ylangan holatda harakatlarini amalgaoshirish uchun raqibning qulay vaziyatga chiqib borishi holatini kutadi. Raqibning javob reaksiyasini amalga oshirganidan keyin ochilishi lahzasida sportchi raqibning hujumini bartaraf qilish asosida o'zining o'ylagan rejasini amalgaoshiradi.

Agar sportchi notanish bo'lgan raqib bilan uchrashsa, u holda ushbu vaziyatdaortga chekinish orqali chorlashdan foydalanishi mumkin. Bunda sportchi o'ylangan holatda o'zini qo'rqayotgan holatga solishi, raqibidan vahimaga tushayotgandek bo'lib ko'rinishi vaortga chekinishi amalgaoshiradi hamdaortga tomon harakatni amalgaoshiradi. Agar bu holatda raqib ushbu vaziyatni qo'rqish sifatidagi harakat deb qabul qilsa va unda faol harakatga kirishish istagi tug'ilsa, o'z navbatida, u olg'a intiladi va hujum qilish harakatlarini amalgaoshirishga urinadi. Bunda qulay lahzani topaolish bilan sportchi qarshi hujumga o'tishni amalgaoshiradi.

Jangning so'nggi minutlarida raqibni faol harakatlarga chorlash

Jangning so'nggi minutlarida raqibni faol harakatlarga chorlash charchashni namoyish qilish yordamidaamalgaoshirilishi mumkin. Turli xildagi aldamchi harakatlar (yuz qiyofasi orqali; nigoh orqali, hansirab nafas olish, harakatlarni sustlashtirish, maydonning chekkasiga qochish va jangda o'rta qismga qaytishni sekin amalgaoshirish) asosida kuchli sportchilar yetarlicha darajada bu holatni ishonchli darajada ko'rsataolishadi. Bu holat esa raqibning qayta tashkillanishiga olib keladi, u faol harakatlarni amalgaoshirishga uyg'onadi va jangni yuqori sur'atdaolib borishga intiladi.

Raqibning bu ko'rinishdaadashishi natijasida hujum harakatlariniboshlashi esa uning hushyorlikni yo'qotishiga sabab bo'ladi. Bu vaqtda sportchi o'zining sevimli usulini qo'llash uchun nisbatan eng qulay vaziyatni tanlay olishi talab qilinadi. Chorlash jangda raqibning mudofaaga o'tib

TAKRORIY HUJUM QILISH.

Bu taktik tayyorgarlik usuli sportchining ikki marta (yoki undan ko'proq sonda) ketma – ketlikda bir xil usulni amalgaoshirishi bilan ifodalanadi.

olish taktikasidan chiqarishda yetakchi vositalardan biri hisoblanadi.

Bu holatda so'nggi qo'llaniluvchi usuldan boshqa, birinchi va qolgan usullar aldamchi usullardan tashkil topadi. Hujum qiluvchi bu usullarga uncha katta bo'lmagan kuch sarflaydi va keskin holatdaamalgaoshirmaydi, ya'ni bu usullar yordamida raqibning qayta tashkillanishini yuzaga keltiradi. Hujum qiluvchi katta kuch sarflamasdan bu ko'rinishdagi harakatlarni amalgaoshirishi natijasida raqibning ham ushbu ko'rinishdagi sust sur'atda qarshi himoya harakatlarni amalgaoshirishiga yo'l ochib beradi. Biroq hujum qiluvchi sportchining harakatlar yakunidaasl haqiqiy amalgaoshiruvchi harakati raqibning sust holatdagi himoyasini yorib o'tishga qodir bo'lgan, tezkorroq va nisbatan kuchliroq zo'r berish ko'rinishida yuzaga chiqadi va raqibni qulatuvchiko'rinishda ifodalanadi. Bu ko'rinishdagi hujumga o'tishning muvaffaqiyatli chiqishida harakatlarni amalgaoshirishning kutilmaganligi asosiy rol o'ynaydi.

Qo'sh aldash – bu taktik tayyorlik usuli bo'lib, sportchi oldindan o'ylangan holatda, aldamchi harakatlarni amalgaoshirishi natijasida raqibning himoyaga tayyorligi darajasini susaytirishi natijasida usulni bajarish uchun qulay vaziyatni yuzaga keltirishdan tashkil topadi

Ko'pincha sportchining o'ylangan ko'rinishda, bitta usuldan boshqasiga o'tishi davomida qo'sh aldashni amalgaoshirishga erishishi qayd qilinadi. Taktik tayyorgarlikning bu ko'rinishdagi usuli oraliq masofani qisqartirishdan keyin amalgaoshiriladi.

Raqib hujum qiluvchi sportchining harakatlari butunlay aldamchi harakatlardan tashkil topganligiga ishonch xosil qilganidan keyin uning bu ko'rinishdagi harakatlariga butunlay javob ko'rsatmaydi yoki to'liq kuch bilan e'tibor qaratmaydi, aynan ushbu lahzada tugallovchi hujumni amalgaoshirish uchun qulay vaziyat yuzaga keladi. Masalan, hujumga o'tuvchi sportchi usullar kombinatsiyasini amalgaoshirish uchun oraliq masofani qisqartirishda stepharakat-larini amalgaoshirish davomida o'ylangan holatda raqibiga frontal yuqoridan pastga tushuvchi zarbani (*Neryo chagi*) amalgaoshirish istagini namoyish qilishdan yonlama zarbani (*Dollyo chagi*) bajarishga o'tishi mumkin. Raqib *Neryo chagi* zarbasini aldamchi harakat sifatida qabul qilishi natijasida unga nisbatan kuchsiz himoyalaniшни namoyon qiladi va bir vaqtning o'zida xohlagan lahzada kuchli darajada yonlama zarbani qabul qilishi mumkinligiga qarshi tayyorlik holatiga o'tkazadi. Bu ko'rinishda vujudga kelgan vaziyat esa sportchiga raqibning butun diqqat-e'tiborini *neryo chagi* zarbasiga chalg'itish imkoni vujudga keladi.

Qo'sh aldashni amalgaoshirishga o'tishda qulay vaziyatni tayyorlash. Qo'sh aldashni amalgaoshirishga o'tishda qulay vaziyatni tayyorlash uchun o'ylagan fikrni yashirish talab qilinadi: ya'ni, turish holati (*poza*) va nigoh yordamida boshqa harakatlarni amalgaoshirishga harakat qilayotgandek bo'lib ko'rinish amalgaoshiriladi. Aksincha vaziyatda esa, hujum qiluvchining harakatlaridan kutilgan javob reaksiyasi amalgaoshirilishini kutish qiyin hisoblanadi. Taktik tayyorgarlikning bu usuli, agar ushbu usul bilan birgalikda tahdid solish usuli ham qo'llanilsa, aldamchi harakat sifatida sportchi bajarishni o'ylab qo'ygan usulidan foydalansa, bu holatda nisbatan yuqori muvaffaqiyatli vaziyat yuzaga keltirilishi mumkin.

Qaytadan chorlash sportchining qandaydir jang lahzasini oldindan o'ylangan holatda faol ko'rinishdagi raqibga nisbatan harakat qilishni to'xtatishi va natijada esa raqib tomonidan ham ushbu ko'rinishdagi javob reaksiyasi amalga oshishiga erishishi (raqib bo'shshadi) qayd qilinishiga qaratiladi. Bu vaziyatdan foydalanib sportchi hujumga o'tadi.

Ushbu usul yordamida qandaydir aniq usullarni amalgaoshirish uchun qulay vaziyatni tayyorlash mumkin.

Ushbu ko'rinishda, raqibdan yaqin masofada turish orqali o'z kuchlanish harakatlarini sezilarli darajada susaytirish bilan zarbani imitatsiyalashni bajarish mumkin. Bu ko'rinishdagi

bo'shshish holati raqib tomonidan hujum qilishga istak mavjud emasligi sifatida qabul qilinishi mumkin. Odatda, bu holat raqibning diqqat-etibori va zo'r berishlari susayishigaolib keladi. Aynan ushbu lahzada hujumga o'tish amalgaoshiriladi.

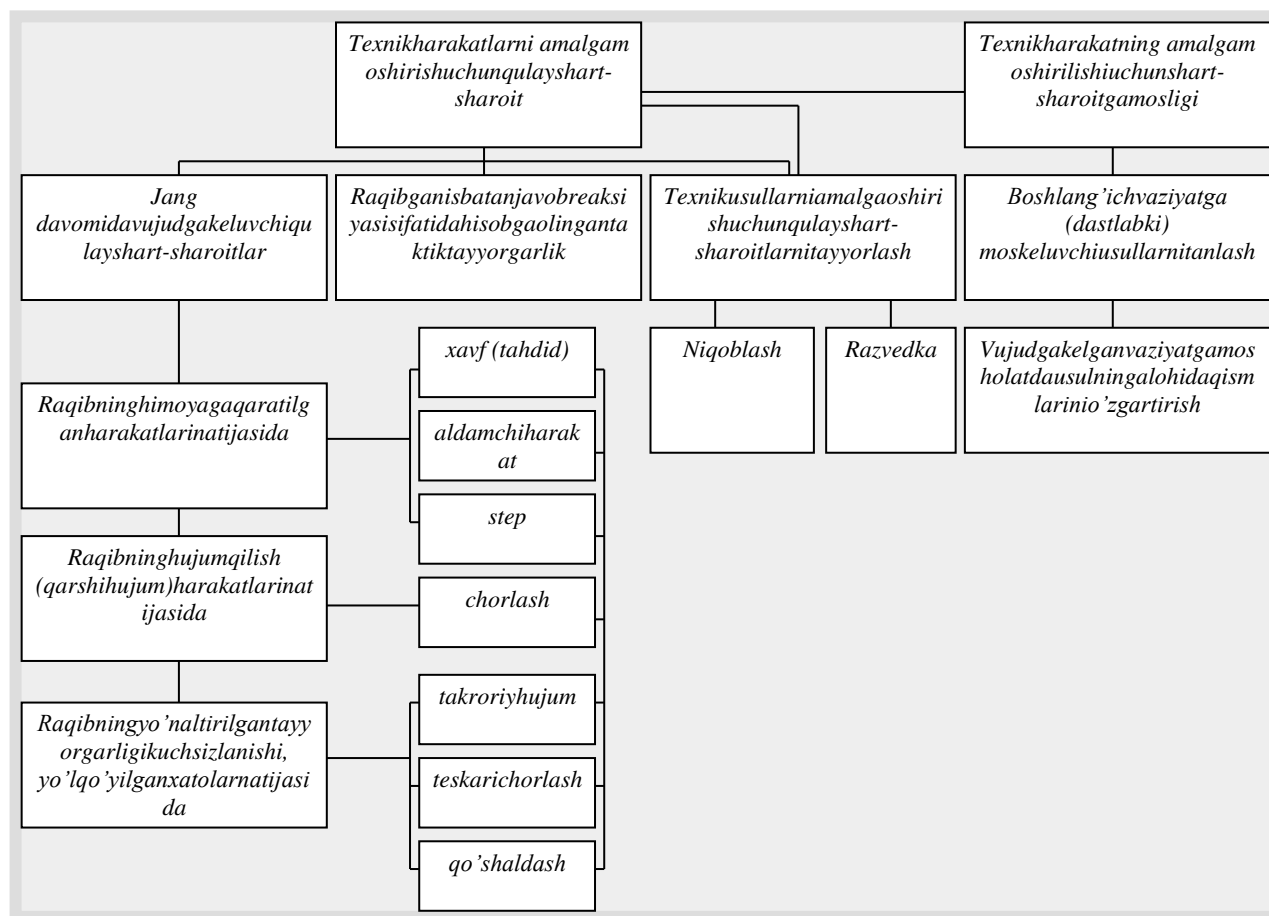
Ma'lum bir vaqt davomida sekinlashgan sur'atda harakat qilish orqali, nisbatan butunlay bo'shshigan holatda hujum qilish urinishlari holatida raqib sportchining asl maqsadini bilaolmasligi va imkoniyatlarini noto'g'ri baholashi kelib chiqadi. Ushbu ko'rinishda raqib qayta tashkillanadi va uning hushyorligi yo'qoladi, sportchi kutilmagandaoldindan o'ylangan usulni kutilmagan tarzda, maksimal kuch bilan amalgaoshirishga kirishadi. Jang vaziyatining bu ko'rinishdagi o'zgarishida ko'pincha raqib yashin tezligida hujumga o'tish xususiyatini namoyon qilaolmasligi qayd qilinadi.

Raqibga kuch bilan ta'sir ko'rsatish yo'li orqali qulay vaziyatni tayyorlash

Usulni amalgaoshirish uchun qulay vaziyat nafaqat taktik tayyorgarlik usullari yordamida, raqibning javob reaksiyasigaasoslangan holatda tashkil qilinishi mumkin, balki bevosita kuch yordamida ta'sir ko'rsatish orqali ham shakllantirilishi mumkin. Bu holatda, eng avvalo, usulning (yoki usul qismlarining) bevosita amalgaoshirilishidan oldin sportchi tegishli harakatlarni amalgaoshiradi va natijada u hujum qilish uchun raqibning qulay holatga chiqishini ta'minlaydi.

I-sxema

Texnik harakatlarni amalgaoshirishda taktik tayyorgarlik usullarining tasniflanishi



Masalan, raqib yuqori turish holatida jangni olib boradi. Bunda usulni bajarish uchun qulay vaziyatni yuzaga keltirishda sportchi raqibning javob reaksiyasi kutiluvchi qandaydir taktik tayyorgarlikni amalgaoshirishi shart emas. Sportchi chap yoki o'ng oyoqni siltash bilan raqibni oldindan o'ylangan usulni bajarish uchun qulay vaziyatgaolib chiqishi mumkin.

Bog'lamlar ko'rinishidagi usullarni to'laqonli amalgaoshirish uchun hujum qiluvchining tor ko'rinishdagi turish holatini egallashi va tanaog'irligini oldinga qo'yilgan oyoqqa tashlashi vaziyatini yuzaga keltirish talab qilinadi. Hujum qiluvchi sportchi raqib tomonga tezkor hamla qilishni amalgaoshiradi va raqibning barqaror bo'lmagan turish holati yoki turish holatini o'zgartirishga kirishish vaziyatida oyoq bilan keskin zarba berishni amalgaoshiradi. Boshqabir vaziyatda esa ushbu maqsadlarda turtki yoki raqibning to'xtatilishidan foydalanish mumkin.

Ushbu qulay vaziyatlar raqib tanasining inersiyasi va qulay turish holati natijasida vujudga kelishi mumkin.

Umumiy holatda, texnik harakatlarni amalgaoshirish uchun qulay vaziyatni yuzaga keltirishning ushbu yo'li raqibning javob reaksiyasini ko'rsatishi bilan bog'liq bo'lgan taktik tayyorgarlik usullariga nisbatan kamroq darajada samarali hisoblanadi.

Ushbu holatga bog'liq ravishda raqibga bevosita kuch bilan ta'sir ko'rsatish yo'li orqali qulay vaziyatni vujudga keltirish, agar raqibning boshqa taktik tayyorgarlik usullariga nisbatan javob ko'rsatmasligi kuzatilsa, ushbu vaziyatlardagi nisbatan ko'proq qo'llanilishi qabul qilinadi. Shunday qilib, usullarning turli xil qismlarini amalgaoshirish uchun taktik tayyorgarlikning turli xil usullaridan foydalanilish mumkin, bunda raqibning javob reaksiyalari va sportchining o'z kuchidan foydalanishi hisobiga ushbu vaziyatlar yuzaga keltiriladi (*1-sxema*).

4. TEXNIK HARAKATLARNING ULARNI AMALGAOSHIRISH SHART SHAROITLARIGA MUVOFIQLIGI.

Turli xil usullardan foydalanib, jang davomida vujudga keluvchi qulay vaziyatlarni bilish va ularni yuzaga keltirishni o'rganish – bu faqat texnik harakatlarni amalgaoshirish taktikasining bir qismi hisoblanadi. Uning boshqa bir qismi ushbu shart-sharoitlardan o'ylangan holatda foydalanish bilan bog'liq hisoblanadi, ya'ni texnik harakatlarni o'z vaqtida bajarish va yuzaga kelgan vaziyatga (aniq raqibning xususiyatlari va jang davomida har safar yuzaga keluvchi vaziyatlarni hisobga olish asosida) nisbatan to'liqroq javob beruvchi ko'rinishdagi variantlarda amalgaoshirish nazarda tutiladi.

Agar sportchi to'g'ri holatda va o'z vaqtida yuzaga kelgan vaziyatdan foydalana olsa, u minimal qiymatdagi kuch va energiya sarflash orqali yaxshiroq natijaga erishishi qayd qilinadi.

Odatda, jang davomida qulay dinamik vaziyat shu darajadagi sur'at bilan kechadiki, ya'ni bunda ushbu vaziyatga nisbatan ko'proq darajada mos keluvchi texnik harakatlarni tanlash va ularni faqat avtomatik tarzda bajarishga harakat qilinadi.

Sparring davomida usulni bajarish shart – sharoitlari sportchilarning o'zlari tomonidan vujudga keltiriladi, bunda u ushbu vaziyatning oldindan belgilangan harakatlarga to'liq holatda javob berishini ta'minlashga intiladi.

Agar qulay vaziyatlar tasodifiy holatda vujudga kelib qolsa, ushbu haqiqiy vujudga kelgan vaziyatda sportchi hujumni muvaffaqiyatli amalgaoshirish imkoniyatidan to'liq holatda foydalanish imkonini beruvchi usulni tanlay olishi talab qilinadi.

Dastlab hujum qilish uchun qulay vaziyat qanday qilib (tasodifiy holatda vujudga kelishi yoki maxsus tayyorlanishi) yuzaga kelganligidan qat'iy nazar, usulni amalgaoshirishda navbatdagi lahza davomida vaziyat davomida o'zgarishi va hujum harakatining davom ettirilishiga halaqit berib qolishi ham mumkin. Odatda, bu ko'rinishdagi vaziyat raqibning himoyaga o'tish javob reaksiyasi amalgaoshirilishi va qarshi hujum ko'rinishida hujumga o'tishni boshlashi yoki sportchining pozitsiyasi maydon chekkasidan joy olib qolish natijasida yuzaga kelishi mumkin. Har doim ham turish holatini maqsadga muvofiq holatda doimiy yaxshilashga erishilmaydi. Bundan tashqari, ayrim vaziyatlarda usulning bajarilishi davomida taktik jihatdan maqsadga muvofiq bo'lmagan o'zgarishlar bu ko'rinishdagi holatga olib kelishi mumkin. Bu vaziyatlarda hujumni samarali yakunlash uchun yo'lda uchrovchi to'siqlarni bartaraf etish, qiyinchiliklarni engib o'tish uchun usulning tizimiga tegishli o'zgartirishlarni kiritish talab qilinadi. Bunda eslatib o'tish kerakki, bu barcha o'zgarishlar faqat usulning alohida qismlariga (tezkorlik, harakatlar yo'nalishlari va amplitudasi) tegishli bo'lishi mumkin.

Vujudga kelgan dinamik vaziyatga nisbatan to'liq holatda mos keluvchi usullar variantlarini tanlashda o'larni o'z vaqtida amalgaoshirishga kirishish va ushbu usullarning texnik tizimiga uni amalgaoshirish jarayoni davomida maqsadga muvofiq ko'rinishda o'zgartirishlar kiritish talab qilinib, sportchi bunda yaxshi darajada chaqqonlik, tezkorlik va qat'iy qaror qabul qilaolish, qat'iyatga ega bo'lishi, yetarlicha darajada tajribaga ega bo'lishi, jang davomida yuzaga kelgan vaziyatlarni bir zumda ang'ay olishi va to'g'ri baholay olishni bilishi talab qilinadi. Texnik harakatlarni bajarish malakalari mustahkam va egiluvchan tavsiflarga ega bo'lishi talab qilinadi, bunda sportchilar turli xil dinamik vaziyatlarda usullarni qo'llashni bilishi uchun vujudga kelgan vaziyatda avtomatik tarzda javob reaksiyasi ko'rsata olishi talab qilinadi (bu haqda «Mashg'ulotlar» bobida batafsil ma'lumotlar berilgan).

MAYDONNING CHEKKA QISMIDA JANG OLIB BORISH TAKTIKASI

Agar raqib maydonning chekka qismida orqasi bilan turgan holatda jangni olib borish san'atini egallamagan bo'lsa, uni aynan ushbu holatga kirishga majburlash talab qilinadi. Maydonning chekka qismiga orqasi bilan turish holatida raqib o'zini sarosimaga tushgan vaziyatda his qiladi, u manyovrlarni amalga oshirishga qiynaladi.

Bu lahzada sportchi uning zo'r berishlaridan foydalanish imkoniyatiga ega bo'ladi, ya'ni raqibning maydonda qulay urish holatini egallay olmasligiga yo'naltirilgan holatda o'z qulay vaziyatni egallashi amalga oshiriladi. Bu turish holati ko'pgina samarali usullar va kombinatsiyalarni amalga oshirish uchun qulay hisoblanadi.

Sportchi maydonning chekkasida orqasi bilan turish holatida ham turli xilda hujum qilish imkoniyatlaridan mahrum hisoblanmaydi. Bu turish holatidan hujumga o'tish uchun amalga oshiriluvchi usulning tizimiga o'zgartirish kiritish, ya'ni maydon chekkasida emas, balki maydonda joylashgan raqibga nisbatan ushbu usulni qo'llay olishni bilish talab qilinadi. Bu ko'rinishda usulni bajarishni egallay olgan sportchi boshlang'ich holatda raqibning uni havfsiz deb o'ylashi yoki bu hujumning muvaffaqiyatli chiqmasligiga ishonch hosil qilishi vaziyatida bajaraolishi kuzatiladi. Shunday qilib, kutilmagan harakat omili vujudga keladi, bu hujum qiluvchini muvaffaqiyatga erishishga sabab bo'ladi.

Chegara chizig'ida jangni olib borish usullari.

- Raqib bilan qat'iy tarzda yaqin kelish, shu bilan birga uning harakatlarini bartaraf etish.
- Steplar vaaldamchi harakatlar yordamida raqib hujumga o'tishga chorlanadi, keyin esa qarshi hujum bajariladi.
- Raqibning hujumga o'tishida bir vaqtning o'zida oldingi oyoqning tutrki berish harakati asosida qarshi hujumga o'tish, o'z navbatida, bunda raqibning hujumi uzib qo'yiladi, yaxshisi raqibning hujumini musht yordamida uzib qo'yish va keyin unga yaqinlashishni amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

1. Taekvondo taktikasi haqida tushuncha?
2. Texnik harakatlarni amalgaoshirish taktikasi deganda nimani tushunasiz?
3. Texnik harakatlarni amalgaoshirish taktikasi deganda nimani tushunasiz?
4. Tahdid haqida tushuncha bering?
5. Hamla qilish tushuncha bering?
6. Takroriy hujum qilish deganda nimani tushunasiz?
7. Maydonning chekka qismida jang olib borish taktikasi deganda nimani tushunasiz?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Taekvondo Textbook Lee Keum-Jae, 2005.
2. Абдурасулова Г. Б. Нуритдинова Ш.Н. Тажибаев С.С., “Taekvondo nazariyasi va uslubi” Тошкент “TURON-IQBOL” 2015 у. 563 б.
3. Лим А.В. Фетисова Н.А Организация и проведение соревнований по Таэквондо ВТФ (кёруги). Методическое пособие. г. Т.: 2009 год 28 с.
4. Лигай В. Путь к совершенству. Ташкент, «Шарк» 1994 г. 159 с.
5. Бабак Ю.М, Е. Константинова Таэквондо: Методическое пособие Киев: 2010 г. 88 с.

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI
BOKS, QILICHBOZLIK VA TAEKVONDO NAZARIYASI VA
USLUBIYATI KAFEDRASI

MA'RUZA

MAVZU: "TAEKVONDOCHINI UMUMIY VA
MAXSUS JISMONIY
TAYYORLASH VOSITALARI"



Toshkent- 2016

REJA:

1. Taekvondochining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi va rivojlanish bosqichlari.
2. Rivojlantiruvchi mashqlar - kuch va chidamlilikni, tezkorlikni, chaqqonlik va koordinatsiyani, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarga tavsiyanoma.
3. Maxsus mashqlar - Imitatsion mashqlar, sportchining asosiy mashqlari.

1. Taekvondochining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi va rivojlanish bosqichlari.

Jismoniy tayyorgarlik

Mashg'ulot davrida ishchanlikni oshiruvchi muhim faktorlardan biri bo'lib yuqori jismoniy tayyorgarlik hisoblanadi. Jismoniy tayyorgarlik sportchilarga masterlik darajasi, ichki yashirin kuchlarni rivojlanish va biomator qobilyatlarni oshirishga yordam beradi. Mashg'ulotni tashkillashtirish va dasturlash 3 ta rivojlanish bosqichlari, shuningdek jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

- 1- bosqich umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi;
- 2- bosqich maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi;
- 3- bosqich harakatlanish qobilyatlarining yuqori darajasi;

Rivojlanish bosqichlari

jadvali-1

<i>Rivojlanish bosqichlari</i>	<i>1-bosqich</i>	<i>2- bosqich</i>	<i>3- bosqich</i>
<i>maqsad</i>	<i>umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi</i>	<i>maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi</i>	<i>harakatlanish qobilyatlarining yuqori darajasi</i>
<i>Mashg'ulot bosqichi</i>	<i>Tayyorlov bosqichi</i>		<i>Musobaqa bosqichi</i>

1-va 2-rivojlanish bosqichlarida boshlang'ich tayyorgarlik rivojlantiradi va mustahkamlanadi, 3- bosqichda (musobaqa bosqichi) da boshlang'ich olingan tayyorgarlikni saqlab qolish va talab qilinadigan sifatlarni rivojlantirish.

2. Rivojlantiruvchi mashqlar - kuch va chidamlilikni, tezkorlikni, chaqqonlik va koordinatsiyani, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarga tavsiyanoma.

Bu mashqlar guruhiga gimnastika tavsiflariga ega bo'lgan oddiy mashqlar (og'irlik yuklamasi bilan va usiz, premetlar bilan va predmetlarsiz va, shuningdek, sherik bilan birgalikda bajariluvchi, qo'l va oyoqlar, gavdaning turli hildagi harakatlari) kiritiladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar sportchining har tomonlama jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, harakatlar malakalarini kengaytiradi, organizmning funktsional imkoniyatlarini oshiradi, uning ish qobiliyati qayta tiklanishiga yordam beradi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar turli xilligi tarkibidan taekvondo mashqlarida organizmning ishlash rejimi va asab-muskul tizimining kuchlanishlari tavsiflari bo'yicha o'zaro o'xshash bo'lgan mashqlardan eng afzal hisoblanganlarini tanlab olish talab qilinadi.

Oddiy mashqlar va yordamchi sport turlaridan olingan mashqlar ularning tavsiflari va bajarilishi shart-sharoitlariga bog'liq holatda jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan turli xildagi pedagogik vazifalarni hal qilishda foydalanilishi mumkin (1 rasm) .

Masalan, og'irlik yuklamasi (gantellar, rezina espander, shtanga va hokazo) bilan gimnastika mashqlarining ko'p martatakrorlanishi kuchga oid chidamlilikni ishlab chiqish imkonini beradi.



1 rasm. Umum rivojlantiruvchi mashqlar

Bu mashqlarni maksimal tezlikda, biroq davoylikda bo'lmagan seriyalar bo'ylab bajarish tezkorlik va kuch va hokazo sifatlarning rivojlantirilishini belgilab beradi.

Shu bilan bir vaqtda, har bir mashqlar alohida holatda ma'lum bir aniq sifatlarni yoki ularning guruhlarini rivojlantirishi qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishda, shtanga bilan bajariluvchi mashqlar, tortilish va yotgan holatda qo'llar yordamida tayanib, o'zining tana og'irligidan foydalanib, qo'llarni bukish va yozish mashqlari kuchni rivojlantirish uchun yaroqli hisoblanadi; past-balandlik ko'rinishidagi joyda yugurish (*kross*) mashqlari – chidamlilikni rivojlantirishi; maksimal qiymatda tezkorlikda bajariluvchi gimnastika mashqlari, qisqa masofalarga yugurish – tezkorlikni

rivojlantirishi; basketbol o'yini chaqqonlikni, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantirishi va hokazo holatlar qayd qilinadi.

Shartli ravishda mashqlarni: kuch, chidamliligi, tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlarga ajratib chiqish mumkin.

Uncha katta qiymatga ega bo'lmagan shiddatidagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni yuqori darajada emotsional qo'zg'aluvchanlik sharoitida bajarish organizmning ish qobiliyatining tezda qayta tiklanishiga yordam beradi va ayniqsa bunda, taekvondo bo'yicha asab quvvatining zo'riqlari mashqlari bajarilganidan keyin bu mashqlar ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ertalabki chigil yozdi mashqlarida foydalaniladi, shuningdek, mashg'ulotlarda (taekvondo bo'yicha mashg'ulotlarning birinchi yarmisida tayyorgarlik qismida va asosiy qismining yakunida) foydalaniladi. Bundan tashqari, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish uchun jismoniy tayyorgarlik yo'nalishida maxsus mashqlar tashkil qilinadi.

Katta qiymatdagi jismoniy yuklamalarni bajarishdan keyin organizmning nisbatan tezroq qayta tiklanishi, uning nisbatan hotirjam, tinch holatga o'tkazilishi uchun har bir mashg'ulotlar mashqlarida bo'shashish va tinchlantiruvchi nafas olish mashqlarini bajarish (chegaraviy darajadagi bo'shashtirilgan muskullarning silkitilishi harakat mashqlari, ko'krak qafasini kengaytirish uchun chuqur nafas olish va to'liq holatda nafas chiqarilishi mashqlari) tavsiya qilinadi.

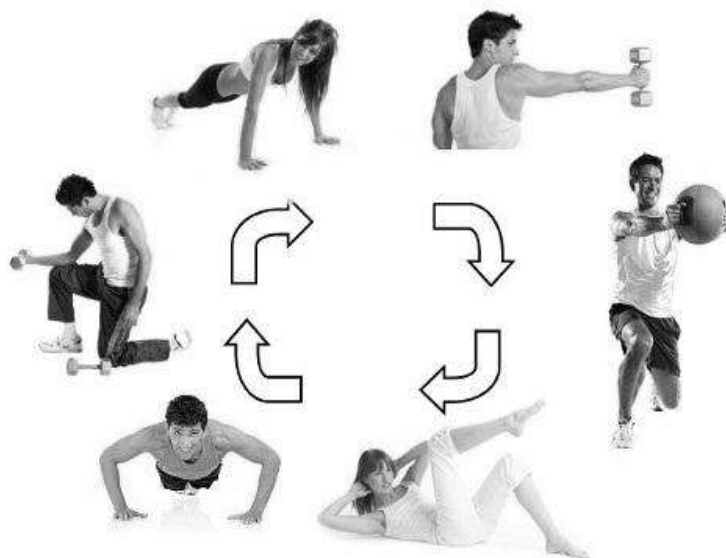
Mashg'ulotlarning davrlari va bosqichlariga bog'liq holatda umumiy rivojlantiruvchi mashqlar turli xilda foydalaniladi: jumladan, tayyorgarlik davrida, asosiy davrning boshlang'ich va musobaqa bosqichlarda, ayniqsa o'tish davrida foydalaniladi (bu davrda bu mashqlarga mashg'ulotlarning boshqa davrlariga nisbatan katta e'tibor qaratiladi).

Taekvondo bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar jarayonida foydalaniluvchi jismoniy mashqlarning tasniflanishi.

Bu mashqlar sportchilarning malakasi bo'yicha ham turli xilda foydalaniladi. Ushbu ko'rinishda, bir xildagi barqaror shart-sharoitlarda kichik razryadga ega bo'lgan sportchilarda katta razyardli sportchilarga nisbatan bu yo'nalishdagi mashqlar ko'proq qismni tashkil qiladi.

Kuch va chidamlilikni rivojlantirish uchun namunaviy mashqlar

Qo'l va bilak sohasi uchun mashqlar. Yotgan holatda, brusda, devorga qo'l kafti bilan suyanib turgan holatda qo'llarni bukilishi va yozilishi mashqlari. Qo'llarni to'g'ri holatda uzatib, sekin-asta va tezkorlikda yuqoriga ko'tarish, yon tomonlarga yoyish, og'irlik yuklamasi: gantel, shtanga bilan orqaga yo'naltirish, bukish va yozish mashqlari, shuningdek, bunda qarshilikni yengib o'tish, rezinaamortizatoridan foydalanish va boshqa maxsus sanaryadlar va yuklardan foydalanish tavsiya qilinadi. Halqada va turnikda tortilish. To'ldirma to'pni tashlash va tutib olish, ikki qo'lda va bitta qo'lda uzoqlikka va balandlikka uloqtirish.



2 rasm. Mashgulotning aylanma uslubi

Gimnastika halqasida kuch bilan ko'tarilish. Oyoqlardan foydalanmasdan, bitta qo'lda arqon bo'ylab harakatlanish. Shtanga bilan bajariluvchi mashqlar: turgan holatda, shtangani to'g'ri yozilgan qo'llar yordamida oldinga va yuqoriga ko'tarish; ushbu holatda, shtangani qo'llarni bukish yordamida tirsak bo'g'imida, pastdan tutib turgan holatda ko'tarish; ushbu holatda, yuqoridan tutib turgan ko'rinishda mashqni bajarish; shtanganiko'krak sohasida ko'tarish; shtangani boshdan yuqoriga ko'tarish (boshni pastga egish); turgan holatda, shtangani ko'krak sohasi balandligi darajasi siltash bilan ko'tarish. Turgan holatda gantelni bir qo'lda yoki ikki qo'l yordamida bosh atrofida aylanma harakatlantirish (2 rasm); orqa bilan yotgan holatda shtangani ko'tarish. Izometrik usul yordamida mashqlarni bajarish (og'irlik yuklamasini harakatsiz holatda tutib turish holatida). Qiya narvon bo'ylab qo'llar yordamida osilib chiqish: siltanish harakatlari va hokazo ko'rinishda tortilish/

Oyoqlar uchun mashqlar. Bitta va ikkita oyoqda o'tirib turish; bitta yoki ikkita oyoqda sakrash mashqlari; o'tirgan holatda sakrash mashqlari; tizzada – oyoq osti bilan va teskari yo'nalishdagi holatda sakrash; suvda yugurish, qorda yugurish (barcha sanab o'tilgan mashqlar og'irlik yuklamasi bilan birgalikda bajarilishi mumkin).

Tizzani ko'tarish. Bukilgan oyoqlarda boldir bilan tepaga ko'tarish (3 rasm). Izometrik usul yordamida mashqlarni bajarish (og'irlik yuklamasini harakatsiz holatda tutib turish holatida). Shtanga bilan o'tirib turish, ko'p marotaba hakkalab sakrash. Bir oyoqdan ikkinchisga sakrash.

To'siqlarsiz holatda sakrash. Pillapoya bo'ylab yugurish. 800 metrga (1000 metr, 2000 metr) yugurish. O'rmonda, hiyobonda kross mashqlarini bajarish.

Gavda uchun mashqlar. Gavdani oldinga egish, og'irlik yuklamasini (shtanga, sherik) yelkada tutib turish.



3 rasm. Tizzalarni ko'tarib zarba berish.

O'rindiqda turgan holatda va shtangani bukilgan qo'llar bilan tutib turgan vaziyatda gavdani oldinga egish; Belni roslash orqali yerdan shtangani ko'tarib olish. Qo'llarni bosh orqasida tutib turish holatida yotib, oyoqlarni ushlab turgan holatda gavdani oyoqlarga tomon bukish; ushbu mashqni og'irlik yuklamasi bilan bajarish; yotgan holatda oyoqlarni bosh tomonga ko'tarish; turnikda aylanma holatda ko'tarilish, ushbu mashqni og'irlik yuklamasi bilan bajarish; ushbu mashqni turnik, xalqada bajarish; ushbu mashqni og'irlik yuklamasi bilan bajarish; gavdani harakatlantirishi bilan birgalikda, gantelni bosh atrofida aylantirish, elkada shtanga tutib turgan holatda gavdani burish harakatlarini bajarish. Izometrik usul yordamida mashqlarni bajarish (og'irlik yuklamasini harakatsiz holatda tutib turish holatida). Qisqa masofaga suzish. Og'irlik yuklamasi (sherik bilan, o'z-o'zini ehtiyotlash usullarining ishga qo'shilishi bilan) bilan akrobatik mashqlarni bajarish.

Qarshilik ko'rsatish mashqlari

Bu mashqlarning maqsadi – sportchini zo'r berishga o'rgatish, turli xil holatlarda qarshilik ko'rsatishni amalga oshirishga o'rganishdan tashkil topadi. Bu mashqlar guruhdagi sherik bilan birgalikda bajariladi.

Oyoqlar uchun mashqlar. Bir-biriga yuzma-yuz holatda turish orqali, qo'llar yelkaga qo'yiladi, oyoqlar oldingan to'g'ri yoziladi va o'zaro tegiziladi, oyoqlarni sherik tomonga itariladi.

Yerga o'tirgan holatda (bir-biriga yuzma-yuz holatda) qo'llar bilan yerga tayanib, oyoqlar ko'tariladi, ularning 20 sm balandlikka shunday holatda ko'tarish talab qilinadiki, bunda bitta sportchining har ikkala oyog'ining tag qismi boshqa bir sportchining oyoq tag qismi oralig'ida joylashadi. Oyoqlari ikkinchi sportchining oyolari orasida turgan sportchi ularni yon tomonlarga kerishga harakat qiladi, ikkinchi sportchi esa, aksincha, teskari yo'nalishda zo'r berishni amalga oshiradi.

Sportchilar yonma-yon holatda, chap tomon bilan yotadi, boshlar qarama-qarshi tomonda, bir-birining qo'llarini tutib turgan holatda joylashadi. Har ikkalasi chap oyog'ini ko'tarib, bir-biriga tegizadi va bir-birini sherikning boshi orqali aylantirishiga harakat qilinadi.

Qo'llar uchun mashqlar. Bir-biriga yuzma-yuz turgan holatda, oyoqlar yelka kengligida, ikkala qo'llar bilan tutib turiladi. Navbat bilan itarish amalga oshiriladi: ya'ni, sherikning bitta qo'li bukiladi, ikkinchisi esa sherikning harakatlariga qarshilik ko'rsatadi. Sherik esa, qarama-qarshi yo'nalishda harakatni bajaradi.

Chap tizza bilan bir-biriga yuzlangan holatda turiladi. Tizzalar to'g'ri burchak ostida joylashtiriladi. O'ng qo'lning tirsagi bilan o'z oyog'ining tizzasiga tiraladi va sherikning bilagidan ushlanadi. Sherikning qo'lini tutib turgan holatda tizzadan tirsakni olmasdan oxirigacha itariladi.

Yotgan holatda qo'llarga tayanib turish, oyoqlar alohida holatda, bir – biriga o'ng yelka bilan tiralib turiladi. Bir-birini ma'lum bir chiziq bo'ylab itarish amalga oshiriladi, bunda qo'l va oyoqlardan foydalaniladi.

Guruh qarshiligi bilan bajariluvchi mashqlar. Bitta qator bo'ylab tuzilgan sportchilar qo'lma-qo'l ushlangan holatda bitta qator bo'ylab turgan sportchilarga yuzma-yuz holatda joylashadi, ularga zich holatda yaqinlashadi. Ko'krak sohasi bilan tiralish asosida bir-birni belgilanganchiziq bo'ylab itaradi. Sportchilar bu ko'rinishdagi mashqni bir-biriga yelkama-yelka holatda bajarishlari mumkin.

Anjohlardan (snaryad) foydalanish bilan bajariluvchi qarshilik ko'rsatish mashqlari. Sheriklardan biri estafeta tayoqchasining oxiridan tutib turadi. Boshqa biri esa ikkinchi tomonidan tutib turadi va har qanday usulda uni tortib olishga harakat qiladi.

Dayanga o'tirgan holatda bir-biriga oyoqlar osti bilan tiralib turgan holatda, ikki qo'l bilan tayoqchani tutib turishadi. Ushbu ko'rinishda sherikni o'ziga tomon tortish mashqi bajariladi.

Arqon yoki tayoq (xoda) tortish mashqi.

To'ldirma to'pni har xil usullarda, o'tirgan holatda, yotgan holatda uloqtirish mashqi.

Qarshilik bilan bajariluvchi o'yinlar

«Chavandoz bilan olishuv» mashqi. Ikkita partiyaga ajratilgan holatdagi sportchilar chiziq yoni bo'ylab joylashadi. Har bir partiya «otlar» va «chavandozlarga» ajratiladi. «Chavandozlar» «otlar»ning ustiga chiqib olishadi. Berilgan signal bo'yicha «chavandozlar» bir-birini «o'tdan» yiqitishga harakat qilish mashqini bajarishadi.

Doira uchun kurash. Ikkita sportchi aylana dimetri o'lchami 3-4 metr bo'lgan aylana doirada bir-birini itarib chiqarish mashqini bajaradi. Har ikkala oyoqda turish holatida turiladi. Qo'llar erkin holatda joylashadi.

«Xo'rozlar jangi». Sporchilar bir-biriga qarma-qarshi holatda joylashadi va bitta oyoqda turish holatini egallashadi, qo'llar yelkada. Bir-biriga yelka bilan sakrash va itarish mashqi bajariladi, ya'ni raqibning ikkala oyoqda turib qolishga majburlashga harakat qilinadi.

To'ldirma to'p yordamida basketbol o'ynash. 5-8 kishidan ikkita jamoa tuzib chiqiladi. Koptokning og'irligi 5 kg ni tashkil qiladi. O'yin maydonda o'ynaladi. Koptok ortidan yugurishda hohlagancha qadam tashlash mumkin va koptokni otish bilan sherikiga uzatiladi. Koptokni raqibidan hohagan usulda tortib olish, raqibni to'xtab qolishga harakat qilish talab qilinadi. Koptokni yerga belgilangan maxsus joyga bosib turish talab qilinadi.

Ehtiyotlash va o'z-o'zini ehtiyotlash uchun mashqlar

Taekvondo usullarini bajarish davomida ayrim vaziyatlarda yerga yiqilib tushish kuzatiladi. Odatda, usullarni katta tezlik va kuch bilan bajarish talab qilinadi. Usulni

to'g'ri bajarishni amalga oshira olmaslik vaziyatida yiqilish ta'sirida jarohat olish mumkin.

O'z-o'zini ehtiyotlash va ehtiyotlashni amalga oshirish uchun to'g'ri holatda yiqilishni maxsus usulda o'rganish talab qilinadi. Yiqilish maktabi mavjud bo'lib, mashqlar qat'iy ketma – ketlik tartibida joylashtiriladi.

O'z-o'zini ehtiyotlash va ehtiyotlashni amalga oshirish uchun namunaviy mashqlar.

Guruhlash uchun mashqlar.

Gilamga o'tirgan holatda, oyoqlar yig'iladi, tizza ko'krak sohasiga yaqinlashtiriladi, ko'krak sohasiga iyak tegiziladi, qo'llar oldinga uzatiladi, orqa yoysimon holatda egiladi. Ushbu turish holati saqlangan holatda orqa bilan dumalash usulida harakatlaniladi. Dumalash vaqtida to'g'ri holatdagi qo'l bilan gilamga tayaniladi. Qo'llar gavdaga nisbatan 45° burchak ostida joylashadi. Ushbu mashq o'tirgan holatda va turgan holatda bajariladi.

O'ng yon tomon bilan yotish. O'ng oyoqning tizzasi bukiladi va uni ko'krak sohasigacha ko'tariladi. Chap oyoq o'ng boldir oldiga qo'yiladi. Gavda bukiladi va iyak sohasi ko'krak sohasiga tegiziladi (guruhlash). O'ng qo'l gilamga tegilizib, gavdaga nisbatan 45° burchak ostida joylashadi. Chap qo'l yuqoriga ko'tariladi. Chap va o'ng yon bilan dumalash amalga oshiriladi, bunda qo'llar bilan gilamga urilish bajariladi.

O'tirgan holatda umbaloq oshish mashqi. Tizzalar bitta joyda joylashtiriladi. Qo'llar gilamga tushiriladi. Guruhlanish amalga oshiriladi. Oyoqlar bilan siltanish va bosh orqali umbaloq oshish mashqi amalga oshiriladi. Umbaloq oshish oldinga, biroq yelka orqali bajariladi.

Shuningdek, ushbu umbaloq oshish mashqi bosh orqali va yelka orqali bajariladi.

Ko'krak bilan yiqilish mashqi. Ko'krak bilan yotiladi va qo'llar yig'ib olinadi. Qo'llar bo'shashgan holatda va ko'krak, qorin sohasi tomonga yiqilish amalga oshiriladi. Turish holatida joylashiladi. Odinga egilish va ko'krak sohasi bilan yiqilish amalga oshiriladi, bunda qo'llar amortizatsiya vazifasini bajaradi. Ushbu mashq tik turgan holatda bajariladi.

Orqa bilan orqa tomonga yiqilish mashqi. Bunda yiqilish vaqtida qayrilish amalga oshiriladi va ko'krak sohasi bilan tushishga harakat qilinadi. Bu mashqni sakrash bilan birgalikda bajarish mumkin.

Umbaloq oshishdan keyin yon tomon va orqa bilan yiqilish mashqi. Ayrim vaziyatlarda umbaloq oshish bilan yiqilish va guruhlanishni amalga oshirish mumkin emas. O'z-o'zini ehtiyotlash uchun dastlab umbaloq oshish va keyin esa yon tomonlarga yoki orqa bilan yiqilish amalga oshiriladi.

Orqa va yon tomon bilan to'siq osha yiqilish. Orqa bilan sherik tutib turuvchi nishab holida joylashtirilgan tayoq (xoda) yoniga turiladi. Tayoq o'ng qo'l bilan pastki qismidan tutib turiladi. Guruhlanish amalga oshiriladi va chap yon tomon bilan yiqilish bajariladi, bunda chap qo'l bilan gilamga zarb berish orqali o'zini ehtiyotlash amalga oshiriladi (gavdaning kuchlanishi va yiqilish amortizatsiyalanishi uchun). Yiqilishni umbaloq oshish va sakrash, tayoqqa yuz tomon bilan turish orqali ham bajarish mumkin.

To'rt oyoqlab turgan holatdagi sherikka yuzma-yuz turish holatida guruhlanish bajariladi va oldinga sherik orqali yiqilish amalga oshiriladi, bunda o'zini qo'l bilan gilamga zarb berishi orqali sug'urlash bajariladi.

Bu mashqni sherik bilan bajarishda dastlab turtki berish, keyin esa kuchli tebranishdan sug'urtalash maqsadida qo'ldan tutish orqali bajarish ham mumkin.

Sakrash bilan yiqilish mashqi. O'ng qo'l bilan sherikning o'ng qo'li tutib turiladi. Sakrash amalga oshiriladi, guruhlanish bajariladi va yon tomonga yiqilish amalga oshiriladi, bunda qorin bilan o'ng tomonga aylanish holatidatushiladi. Bu mashq sherik bilan ehtiyotlash va ehtiyotlashsiz bajarilishi mumkin.

Tezkorlik uchun namunaviy mashqlar

Kutilmagan holatda beriluvchi buyruq bo'yicha gavdaning turish holati tezkorlikda o'zgartirish amalga oshiriladi (tirish, turish, yotish va hokazo). Tezkorlik harakatlarini o'ta yuqori tezlikda bajarishni ta'minlash uchun buyruqlar bitta harakat oldindan beriladi. 20-30 metr masofaga odatdagi yugurish va to'siqlar orqali yugurish mashqlari. Turli xidagi start holatidan yugurish.

Chaqqonlik va koordinatsiya uchun namunaviy mashqlar

Yonlama step. Zigzagsimon ko'rinishda yugurish. Sakkiz raqami shaklida yugurish. Mokisimon yugurish. Boshqa sport turlari mashqlari. Akrobatika mashqlari: bosh orqali umbaloq oshish, oldinga va orqaga umbaloq oshish; orqabilan yotgan holatda egilish orqali turish; bir va ikki qo'l yordamida oldinga va yon tomonlarga qayrilishlar; qo'llar orqali orqaga qayrilishlar; bosh orqali orqaga qayrilishlar; katta balandlikdan turli xil usullarda sakrash, engillashtirilgan snaryadlarni uloqtirish va otish: tennis, basketbol, voleybol, futbol. Maxsus sakrash uchun sim to'r (*batut*) yordamida sakrash. Harakatli o'yinlar. Arg'amchi bilan bajariluvchi mashqlar.

Egiluvchanlikka namunaviy mashqlar

Amaliyotda qat'iy tartibda cho'zilish mashqlari tanani optimal darajada ish bajarish qobiliyati bilan mashq bajarishga tayyorlash uchun va muskullarning kuchlanishida jarohatlanish ehtimolligi yuzaga kelishi darajasini minimallashtirish maqsadlarida chigil yozdi mashqlari ko'rinishida bajarish mumkin

Siz mashq qilishingizda har safar cho'zilish mashqlarini bajaring. Sizning egiluvchanligingizni yaxshilashning yagona yo'li – ketma-ketlikda bajariluvchi cho'zilish mashqlari hisoblanadi. Har bir muskul – bu miotatik refleksning (cho'zilish refleksi) subyekti hisoblanadi va bunda ayniqsakutilmagan, chegaraviy darajadagi o'zgarishlarda muskullarning uzunligi o'zgarishiga qarshilik qayd qilinadi. Muskullar ma'lum bir darajada chegaraviy qiymatda cho'zilgan holatda miotatik refleks muskullarning qisqarishi va uning uzunligi kaltalashishini qo'zg'atadi. Bu kuchlanishni siz muskullarning cho'zilishi vaqtida his qila olasiz.

Miotatik refleks foydali ta'sirga ega hisoblanadi, chunki bu refleks ko'pincha vaziyatlarda muskullarning zo'riqishi va uzilishdan himoya qiladi. Bu refleksiz holatda sizning muskullaringiz favqulodda darajada cho'zilishi va osonlik bilan uzilishi mumkin. Biroq bu refleks sizning o'z tanangizdan to'liq holatda foydalanishingizda to'sqinlik qilishi orqali yoqimsiz ta'sirga ham ega hisoblanadi.

Cho'zish yo'li bilan biz miotatik refleksni o'z o'rmini egallashni o'rgatishimiz mumkin. Bunda siz muskullarga yangi cho'zilish chegara darajasiga moslashishni o'rgatishni amalga oshirasiz. Mana, nima uchun cho'zish mashqlari asta-sekin va ketma-ketlikda amalga oshirilishi talab qilinishi sababi oydinlashadi. Agar, siz me'yoridan ortiq darajada cho'zilishni amalga oshirgan bo'lsangiz va muskullarda jarohatlanish yuzaga kelgan bo'lsa, u holda siz egiluvchanlikning oldinga darajasiga qaytishingiz va hammasini boshidan boshlashingizga to'g'ri keladi. Eng yaxshi natijaga erishish uchun cho'zish mashqlarini hafta yoki oy davomida, biroq bir kunda emas, asta-sekin amalga oshirishni rejalashtiring.

Cho'zishning quyidagi ko'rinishdagi uchta tipi mavjud hisoblanadi: statik, dinamik va ballistik.

Ballistik cho'zish o'tirish, sakrash yoki kerakli muskullarning cho'zilishi uchun ayrim harakatchan tortilish tipidagi mashqlardan foydalanishni ifodalab beradi. Ballistik cho'zish odatda tavsiya qilinmaydi, chunki bu mashqlar miotatik refleksni faollashtiradi va muskullarda bo'shashishga nisbatan zo'riqishni vujudga keltiradi. Ballistik cho'zish mashqlarida jarohatlanishga olib kelishi havfi ehtimolligi yuqori hisoblanadi.

Dinamik cho'zish muskullarning amplituda bo'yicha to'liq holatda harakatlanishini ifodalaydi. Dinamik cho'zish harakatlarda yaxshi darajadag

egiluvchanlikni ta'minlab beradi, biroq juda ehtiyotkorlik bilan bajariladi, ya'ni ballistik cho'zish holatiga o'tib ketmaslik ta'minlanadi. Dinamik cho'zish mashqlarini to'g'ri holatda ushlab turish uchun silliq va bir tekisdagi harakatlarni amalga oshirishga nisbatan mo'ljal oling, ya'ni muskullarni shok holatiga tushirib qo'ymang. Masalan, dinamik cho'zish mashqlari o'z tarkibiga tizzani ko'tarish, oyoqlarni ko'tarish, qo'llarni aylanma harakatlantirish va gavdani aylantirish harakatlarini qamrab oladi.

Statik cho'zish – bu nazorat qilinuvchi holatdagi cho'zishni ifodalab beradi. Spetsifik muskullar yoki muskullar guruhlari engil darajada og'riq his qilingunga qadar cho'ziladi va ushbu holatda 10 sekunddan 60 sekundgacha ushlab turiladi. Statik cho'zish vaqtida kerakli muskullarning bo'shashishiga diqqatni jamlang, chuqur nafas oling.

Egiluvchanlikka yo'naltirilgan mashqlarni to'yingan holdagi faol harakatlardan keyin va qon aylanishi kuchayganidan keyin bajarishga kirishing. Qon aylanishining kuchayishi muskullarning egiluvchanligini yaxshilaydi. Bo'g'imlar ustida ishlash mashqlaridan keyin muskullarning harakatchanligini oshirish maqsadida dinamik cho'zish mashqlari bajarilishi boshlanadi. Agar siz faqat egiluvchanlikni rivojlantirish. yo'nalishida mashq qilayotgan bo'lsangiz, u holda navbatdagi bosqichda statik cho'zish mashqlarini bajarishni amalga oshiring. Agar siz mashq bajarayotgan bo'lsangiz, u holda statik cho'zish mashqlarini butun mashg'ulotlar davri bo'yicha taqsimlab chiqishingiz talab qilinadi, chunki bunda bir qator harakatlar tananing qizib olishga yordam beradi. Sizning muskularingizni bo'shashtirish va sof tetiklik bag'ishlash maqsadida har bir bajarilgan ishdan keyin yengil holatda statik cho'zish mashqlarini bajaring. (4 rasm)



4 rasm. Egiluvchanlikka namunaviy mashqlar

Ehtiyotkorlik chora-tadbirlari:

– me'yoridan ortiqcha zo'rqiishni bajarmang. Tegishli muskullarda yengil tarzda tortilish yoki jimirlash his qilinishi talab qilinadi. Bu his yoqimsiz bo'lishi, ammo chidab bo'lmaydigan darajada bo'lishi kerak emas.

– cho'zish mashqlarini bajarish vaqtida sakrash harakatlarini bajarmang. Sakrash mashqlari muskullarning qisqarishiga olib keladi va jarohatlanish havfi darajasi ortadi.

Jang davomida zarbani kuch bilan bajarish

– mashqlarni bajarish ko'rsatmalariga diqqat bilan amal qiling. Har bir muskul uchun cho'zishning to'g'ri va noto'g'ri yo'llari mavjud hisoblanadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun yaxshi holatdagi mashqlar jarohatlanish havfi minimal bo'lgan sharoitda maksimal cho'zishni ta'minlovchi mashqlardan tashkil topadi.

– cho'zishni qo'shimcha og'irlik yuklamasi yordamida bajarishda ehtiyot bo'ling va bu mashqlarni faqat chigil yozdi mashqlaridan keyingina bajaring.

Tana og'irligini jalb qilish orqali cho'zish mashqlariga oyoqni kerish (*shpagat*) singari mashqlar kiritilib, bunda bosim va cho'zishni yuzaga keltirish maqsadida tana og'irligidan foydalaniladi.

– gimnastika ko'prikchasi holatida qo'llarni bukish va yozish. Oyoqlar uchun mashqlar.

– oyoqning tashqi va ichki chekka qismlari bilan yurish: chalkashtirilgan oyoqlarda, yarim o'tirgan holatda va o'tirgan holatda.

– oyoqlar tag qismi bilan birgalikda, qo'llar va tizzada, oyoqlarni 45° boshlang'ich holatga burish orqali mashqni bajarish (uch marta takrorlang). Tizzalarni soat mili yo'nalishi bo'yicha, keyin soat mili yo'nalishiga qarama-qarshi holatda aylantiring (× 3).

O'tirgan holatda, oyoqlarning tag qismi chov sohasiga tegiziladi, oyoq tagi birlashtiriladi. Gavidani oldinga egning, tirsakning ichki qismi bilan oyoq kafti yonda iyak sohasiga tegishga harakat qiling.

Ilova: orqa va bo'yinni egmaslikka harakat qiling.

Chov muskullari uchun mashqlar (5 rasm).

1. Keng yozilgan tizza bilan turgan holatda, bitta oyoq panjalari sohasi bilan o'tiring, keyin bshqasi bilan bajaring: boldir orasiga o'tirib, gavidaniorqaga qayiring va bosh bilan yerga tegishga harakat qiling (egilish) – rostlaning.

2. O'tirgan holatda, oyoq tag qismini qorin sohasiga ko'taring (tizza tashqi tomoni bilan), ushbu mashqni bajarishda oyoqlarni shpagat ko'rinishida boshlarga tegizing (yarim shpagat).

3. O'tirgan holatda, oyoqlar to'g'rilangan, oyoqlarning tagi yuqoriga yo'naltirilgan, chap oyoq bukilgan va chov sohasiga tegilizadi.

4. O'ng oyoqning tag qismi tekkunga qadar egiling (× 3).

5. Ushbu mashqni chap tomon bilan bajaring.



5 rasm. Chov muskullari uchun mashqlar majmuasi

Qanot mashqlari:

1. O'tirgan holatda, oyoqlar iloji boricha keng yoziladi, oyoqning tag qismi vertikal holatda joylashadi. O'ng qo'l o'ng oyoqning kaftiga, chap qo'l boshga tegiziladi, gavdani ushbu holatda o'ngga va, keyin esa chapga tomon egiltiring ($\times 2$). Keyin chap qo'l o'ng tizzaga tegilizib, bosh pastga, o'ng tizzaga egiladi, chap tomon bo'ylab takrorlanadi. Markaz bo'ylab oldinga egiling va gavdani yozilgan qo'llar bilan buking – bunda ehtiyot bo'ling, orqani egmang. Oyoqlarni markazga tomon olib keling va sonni uqalash harakatini bajaring.

Qanotlar va bukish muskullari uchun mashqlar:

1. Oyoqlar ko'tarilgan holatda, son qo'llar bilan ushlangan holatda velosiped pedalini aylantirish harakatini bajaring.

2. Tizzada turish holati, oyoqlarning tag qismi orqaga yo'naltirilgan, qo'llar sonda. Boshni pastga, orqaga, o'ngga, chapga va yon tomonlarga egish.

3. Yuz bilan pastga yotish holatida, qo'llar boshda. Oyoq panjalari sohasini ko'tarng, keyin orqa tomon bo'ylab oyoq barmoqlarining orqaga tegizilgunigacha eging ($\times 3$).

1. Oldinga va yon tomonlarga shpagat ochish.

2. Bitta oyoqda turgan holatda, oyoq bilan oldinga, orqaga, yon tomonlargasiltash mashqini bajarish, bunda harakatlarni maksimal qiymatgacha oshirish.

3. Turish holatida, qo'llarni oldinga bukish. Qo'llar va gavdani aylana holatida aylantirish, keyin teskari yo'nalishda ushbu mashqlarni bajarish ($\times 3$).

Sonning bukuvchi muskullari uchun mashqlar.

Boshqa muskullar uchun mashqlar:

1. Qo'llar yerga teggunga qadar gavdani o'ngga va chapga qayirish.

2. Gavdani o'ngga va chapga egish.

3. Gavdani kaftga tekkunga qadar egish.

4. Gavdani qayirish va o'ng qo'lni chap oyoqning panjalariga tekkizish va aksincha, teskari yo'nalishda ushbu mashqni bajarish.

5. Gavdani, tos sohasini burish.

6. Orqa bilan yotgan holatda oyoqlarni ko'tarish va oyoqning tag qismini boshga tekkizish.

7. Orqaga egilish, tizzada turish holatida va qo'llarni yerga tekkizish mashqni bajarish.

8. Gimnastika devorida orqaga egilish va gimnastika ko'prigi mashqini bajarish.

9. O'tirgan holatda, oyoqning tag bismi bitta joyda, oyoq tagqismini bosh ustiga ko'taring va orqa tomondan omoch ko'rinishidagi pozitsiyaga kiriting ($\times 3$). Boshlang'ich turish holatiga qayting.

10. Orqa bilan yotgan holatda, tizza ko'krak qafasi sohasiga tekkiziladi, bosh oldinga qaratiladi, tizza chap tomonga, yelka orqali tushiriladi. Boshqa tomonga qarab ushbu mashqni bajarish amalga oshiriladi ($\times 3$).

Orqaning quyi qismi va bo'yin uchun mashqlar.

1. Orqa bilan yotgan holatda, oyoqlarning tag qismi bitta joyda. O'ng tizzani ko'krak sohasiga tomon ko'tarish va uni ikkala qo'l bilan tutib turish amalga oshiriladi. Bu mashqni chap tomon bo'ylab takrorlash bajariladi ($\times 3$).

Orqaning quyi qismi uchun mashqlar.

1. Qorin tomonga qayrilish holatida, oyoqlarning tag qismi quyiga qaratilgan, qo'llar qorin darajasida. Qo'llar bilan orqaga kobra holatida siltanish ($\times 3$).

Orqaning quyi qismi, qorin muskullari uchun mashqlar.

1. Yuz bilan pastga qaragan holda yotgan holda, qo'llar tirsak pastga qaragan ko'rinishda yon tomonlarda joylashadi. Tayanch sifatida qo'llardan foydalanib, tizzani yerdan uzib olish.

Orqaning quyi qismi uchun mashqlar.

1. Turish holatida, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar boshda. Yon tomonlarga egilishlar.

Tashqi yonbosh muskullar uchun mashqlar.

1. Turish holatida, qo'llar 45° ostida bukilgan. Qo'llarni tirsak bo'g'imi bo'yicha soat millari bo'yicha va teskari yo'nalishda aylantiring ($\times 4$).

Umumiy egiluvchanlikni mashq qildirish uchun statik mashqlar kompleksi (barcha mashqlar o'ng va chap tomon bo'ylab bajariladi):

1. Qo'llar chalishtirilgan holatda, qo'llar tirsak bilan birgalikda boshning ustki tomoniga ko'tariladi. Oyoqning panjalarni yerdan uzish orqali yuqoriga harakatlaniladi; qo'llar chalishtirilgan holatda, tirsak bilan birgalikda bosh yuqorisiga ko'tariladi. Oyoqning panjalarni yerdan uzilmagan holatda yuqoriga harakatlaniladi.

2. Qo'llar orqada qulf ko'rinishida chalishtiriladi va tirsakdan to'g'rilanadi, ko'krak sohasi oldinga chiqariladi va qo'llar ko'tariladi.

3. Chap qo'l yuqoriga ko'tariladi va tirsak bukiladi, qo'llar kafti belga qo'yiladi. O'ng qo'l tirsakdan qayrilgan, chap qo'l pastga osilgan holatda. Qo'llar bosh usida

ko'tariladi, chap qo'l bilan o'ng bilak tutib turiladi, asta-sekin yon tomonga egiladi. Tirsaklarni bukmasdan va frontal tekislik bo'ylab chetga og'masdan mashqni bajarishga harakat qilinadi.

4. Ko'rak qafasi oldida chap qo'l bukiladi, uni pastki tomondan o'ng qo'l bilan ushlab turiladi va o'ng qo'lning bilagi bilan chap qo'l o'ziga tomon itariladi.

5. Oyoqlar bitta joyga qo'yiladi, oyoqlarning panjalari sohasi yerdan uzilmagan holatda o'tiriladi, kaft yerga tekkilizadi. Kaft yerdan uzilmagan holatda, oyoqlar rostlanadi.

6. Bitta oyoqda turgan holatda, ushbu tomondagi qo'l bilan boshqa oyoqning kaftidan ushlanadi va oyoq barmoqlari sohasi dumba sohasiga tekkiziladi.

7. Qo'l kaftini erga tekkizgan holda, ikki tomonidan bukilgan oyoqlar joylashadi, qo'l kafti yerdan uzilmagan holda tizzalar rostlanadi. Oyoq kaftlari bitta chiziq bo'ylab joylashadi, yerga zich holtda tiralib turgan ko'rinishda, oyoqlarning tag qismi bitta tomonga qaratiladi.

8. Oyoqlar keng yoyilgan holatda, tizzalar bukilgan va yon tomonlarga kerilgan, qo'llar tizzaga tiralgan holatda. Tizza bukiladi va tirsak yerga tekkiziladi.

9. O'ng oyoqqa o'tirilgan holatda oyoq panjalari yerga tekkiziladi. Chap oyoq yon tomonga keriladi, oyoq tag qismi o'ziga tomon buriladi. Qo'llar kafti yerga tekkiziladi.

10. Yerga o'tirgan holatda oyoqlar iloji boricha ko'proq keriladi. Oldinga ko'krak sohasi yerga tomon egiladi.

11. Yerga o'tirgan holatda o'ng oyoq bukilgan ko'rinishda, oyoqning tag qismi o'ziga tomon burilgan holatda joylashadi. Chap oyoq tizzasidan bukilgan holatda, oyoq panjalari chov sohasiga yaqinlashtiriladi. Oldinga egiladi va qo'llar bilan o'ng oyoqning kafti ushlanadi.

12. Yerga o'tirgan holatda, o'ng oyoqni yon tomonga cho'ziladi, chap oyoq bukiladi va oyoq panjalari sohasi chov sohasiga yaqinlashtiriladi. O'ng qo'l chap songa tegiziladi, chap qo'l boshdan

yuqoriga ko'tariladi va o'ng oyoqqa tomon yon tomonga egilish amalga oshirildi, chap qo'l bilan o'ng oyoq kaftini ushlanadi.

13. O'ng boldirni yerga tekkizib, chap oyoq orqaga uzatiladi. Chap tizza va oyoqning tag qismi yerga bosiladi. Chap qo'l bilan o'ng to'piq sohasi ushlanadi, o'ng qo'l orqa tomondan belgatekkiziladi. Egilib, o'ng tomonga qayrilish amalga oshiriladi.

14. Oldingi boshlang'ich holatdan turib, oldingan egilish bajariladi vako'krak sohasi bilan yerga yotgan holatda, qo'llar oldinga uzatiladi.

15. Yerga qorin sohasi bilan yotgan holatda qo'l kafti yerga, yelkalar darajasida tekkiziladi. Ushbu holatda tana old qismi egiladi.

16. Yerga o'tirgan holatda o'ng oyoq bukiladi va uning panjalari chap dumba sohasi tagiga tekkiziladi.

17. Chap oyoq yerga qo'yilib, tizza orqali unga o'ng oyoq joylashtirildi. O'ng qo'l chap tizzadan ushlanib, chap tomonga aylantirish amalga oshiriladi.

18. Boshlang'ich holat yuqoridagi kabi ko'rinishda bajariladi. Chap qo'l chap oyoq tizzasini ushlagan holda o'ng tomonga aylantiriladi.

19. Yerga o'tirgan holatda tizza bukiladi va oyoq kaftlari birlashtiriladi. Qo'l bilan oyoq kaftlari ushlanib, oldinga egilish amalga oshiriladi va bunda orqa egilmaydi.

20. Yerga o'tirgan holatda chap oyoqni oldinga uzatib, qo'llar bilan o'ng oyoqning kafti ushlanadi va asta-sekin uni ko'krak sohasiga tomon ko'tarish amalga oshiriladi.

21. Yerga o'tirgan holatda chap oyoq oldinga uzatiladi, qo'llar bilan o'ng oyoqning kafti ushlanib, asta-sekin tizza bukilmagan holatda tepaga ko'tariladi.

22. Qorin bilan yotgan holatda qo'llar bilan to'piq ushlanadi, egilish bajariladi.

23. Orqa bilan yotgan holatda qo'llar yon tomonlarga tashlanadi, qo'l kafti yerga tekkiziladi. Oyoqlar ko'tariladi va ularni boshga tekkiziladi va oyoq tagi bilan yerga tekkunga qadar qaytariladi.

24. Boshlang'ich holatda yuqoridagi kabi ko'rinishda bajariladi. O'ng oyoq vertikal holatda yuqoriga ko'tariladi va uni chap tomonga oyoq kafti yerga tekkunga qadar tushiriladi. Oyoqlar tana korpusiga nisbatan perpendikulyar holatda joylashadi. Qo'llar yerdan uzilmaydi.

25. Oyoq panjalarida o'tiriladi, qo'llar yuqoriga ko'tariladi va orqaga qayriladi, yerga yotiladi.

26. Tizzada turish holatida, oyoqlar yelka kengligida ochiladi, boldirlar parallel holatda. Yelkaga tayangan holatda oldinga egilish amalga oshiriladi. Chap qo'l tirsagi pastga qayriladi.

27. Qo'llar bosh ustida ko'tarilib, chap qo'l bilan o'ng bilak ushlanadi, asta-sekin yon tomonga egilish amalga oshiriladi. Bunda frontal tekislikdan chetga og'maslikka va tirsakni bukmaslikka harakat qilinadi.

28. Ko'krak oldida chap qo'lni uzatish amaga oshiriladi, uni quyi tomondan o'ng qo'l bilan va o'ng qo'lning bilak sohasi bilan o'rab olinadi va chap qo'lni o'ziga tortish bajariladi.

29. Oyoqlarni bitta joyga qo'yiladi, oyoq panjasini yerdan uzmasdan o'tiriladi, qo'l kafti yerga tekkiziladi. Qo'l kaftini yerdan uzmasdan, oyoqlarning to'g'rilanishi amalga oshiriladi.

30. Bitta oyoqda tik turish orqali ushbu tomonda joylashgan qo'l bilan boshqa oyoqning kafti ushlanadi va oyoq kafti dumba sohasiga tekkiziladi.

Bo'shshish uchun namunaviy mashqlar

Sportchi uchun harakatlarda ishtirok etmayotgan muskullarni shuningdek, qisqa vaqt oraliqlarida dam olish vaqtida muskullarni bo'shashtirish mashqlarini o'rganish juda muhim ahamiyatga ega hisoblanadi (6 rasm).

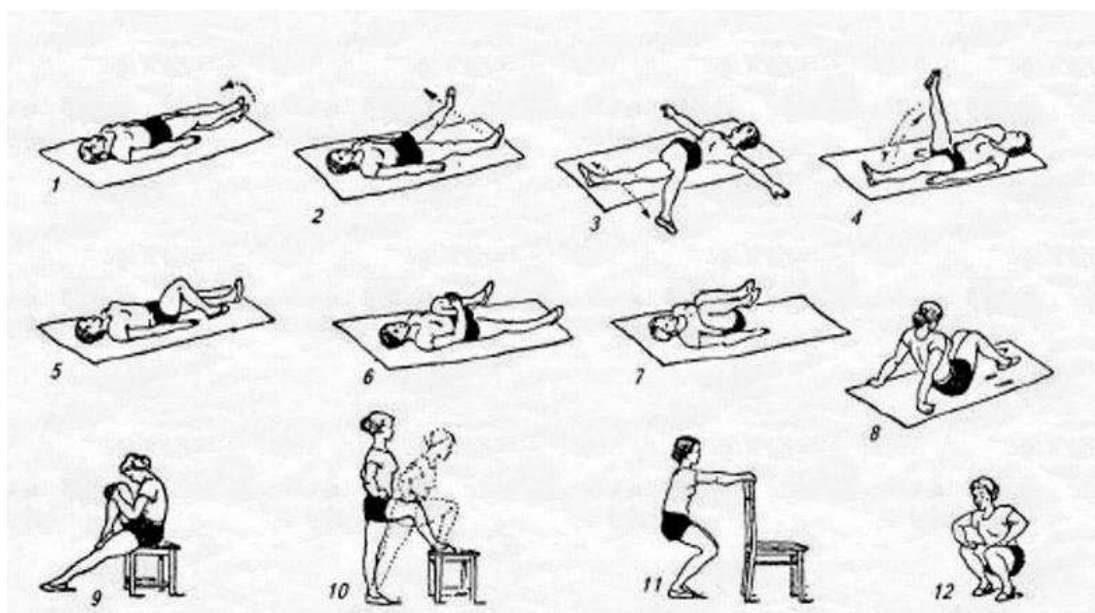
1. Orqa bilan yotgan holatda, qo'llarni oldinga ko'tarish, ularni silkitish va bo'shshigan holatda pastga tashlash amalga oshiriladi. Bu ko'rinishdagi mashqlar oyoqlar uchun ham bajariladi.

2. Yotgan holatda butun tananing barcha muskullarini to'liq bo'shshigan holatga keltirish mumkin.

3. Oyoqlar yelka kengligida: qo'llarning muskullari bo'shashtiriladi va pastga osiltiriladi; qo'llar, elka va bo'yin muskullarini bo'shashtiruvchi siltash orqali ritmik ko'rinishdagi sakrash amalga oshiriladi.

4. Oyoqlar yelka kengligida, gavda yengil holatda oldinga egilgan ko'rinishda va qo'llar yon tomonga ko'tarilgan: oyoqlarni tizza bo'g'imidan prujinasimon ko'rinishda bukish va yozish orqali harakat qilinadi, bo'shatirilgan qo'llarni pastga osiltiriladi va inertsiya bo'yicha ularni qaytadan oldingi holatiga keltiriladi.

5. Oyoqlar yelka kengligida: gavda bo'shashtirilgan holatda oldinga egiladiva bir vaqtning o'zida oyoqlar tizza bo'g'imidan bukiladi.



6 rasm. Bo'shshish uchun namunaviy mashqlar

3. Maxsus mashqlar

Maxsus mashqlar maxsus – tayyorgarlik (olib keluvchi) va imitatsion mashqlarga ajratiladi.

Maxsus– tayyorgarlik (olib keluvchi) mashqlariga tavsiflar va harakatlar tuzilmasi bo'yicha texnik va taktik harakatlarga sezilarli darajada juda o'xshash bo'lgan mashqlar kiritiladi. Bu guruh tarkibiga taekvondo elementlari, steplar va oddiy usullar shakllari kiritiladi. Bu mashqlar talab qilinuvchi jismoniy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish maqsadlarida bajariladi, shuningdek, murakkab usullar texnikasini nisbatan yuqori darajada egallash uchun foydalaniladi. Ular anjomlar (*snaryadlar*) yordamida (yassi qo'lqop, og'irlashtirilgan qop, rezina amortizatorlar, gantellar va hokazolar) va, shuningdek, sherik yordamida bajarilishi mumkin (7rasm).



7 rasm. Maxsus mashqlarni bajarish

Chigilyozdi uchun maxsus mashqlar:

- egilishlar, gavdaning pastga qayrilishlari va boshqalar;
- siltashlar + yugurish (oldinga, orqaga);
- steplar + yugurish (oldinga, orqaga);
- tizzani ko'tarish, sakrash;
- oyoq kaftini ushlagan holatda sakrashlar, ikkala oyoqda sakrashlar;
- K/T-1 – qo'llarni bukib-yozish, o'tirib-turish, sakrashlar;
- K/T-2 – egilishlar va oyoqning tag qismini burish orqali – stepning oyoq tagiga almashinishlari;
- mokisimon yugurish;
- sprint;
- sherik bilan aldamchi harakatlarni mashq qilish;
- cho'zish mashqlari;

– egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari.

Imitatsion mashqlar

Imitatsion mashqlar – bu taekvondo usularining va ularning elementlarining anjomlar bilan (yassi qo'lqop va qop) va anjomlarsiz holatda bajarilishini o'z ichiga oladi.

Mashqlarning bu turi usullarni amalga oshirish texnikasi va taktikasini o'zlashtirish va takomillashtirish imkonini beradi.

Anjomlarsiz holatda bajariluvchi imitatsion mashqlarni faqat sportchining ushbu usulning tuzilmasini o'zlashtirib olganidan keyin, ya'ni ushbu usulning amalga oshirilishida barcha alohida qismlar bo'yicha to'g'ri bajarishni hayolan tasavvur qila olishni egallaganidan so'ngra bajarish tavsiya qilinadi.

Anjomlar bilan bajariluvchi imitatsion mashqlar ayniqsa, sherik bilan bajarishda usullar va ularning alohida elementlarini ko'p marotaba bajarish qiyinligi yuzaga kelgan vaziyatlarda (masalan, qarshi usullarning ko'p marta takroriylikda bajarilishida) foydalaniladi (7 rasm).



7 rasm. Anjomlar bilan bajariluvchi imitatsion mashqlar

Biroq usullar ustida yassi qo'lqop (qop) yordamida ishlashga butunlay berilib ketish tavsiya qilinmaydi, chunki usullarning anjomlar yordamida va sherik bilan ishlashda bajarilishi tuzilmasi turli xilda bo'lishi qayd qilinadi.

Imitatsion mashqlar tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadlarida ham foydalaniladi. Bundan tashqari, anjomlar bilan bajariluvchi mashqlar chidamlilik va kuchning rivojlantirilishi uchun vosita sifatida xizmat qiladi. Ushbu ko'rinishda, nisbatan og'ir qop bilan hujum qilish texnikasi elementlarini imitatsiyalashda, sakrash bilan bajariluvchi orqadan zarbani (*ti chagi*) bajarishda sportchi bir vaqtning o'zida oyoqlar va orqa muskullarining kuchini rivojlantirish texnikasini takomillashtirishni amalga oshiradi. Imitatsion mashqlarning uzoq vaqt davomiyligida

va jadal bajarilishi chidamlilik sifati rivojlanishiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Yangi boshlovchi sportchilar va kichik razryadga ega bo'lgan sportchilar bilan amalga oshiriluvchi mashg'ulotlarda maxsus tayyorgarlik (olib keluvchi) va imitatsion mashqlar ko'pincha murakkab usullarni o'zlashtirish uchunkompleks (majmua) ko'rinishida foydalaniladi.

Katta razryadga ega bo'lgan sportchilar mashg'ulotlar jarayoni davomida o'rganish nisbatan kam o'ringa ega bo'lib, ular koordinatsiyasi bo'yicha murakkab usullarni o'zlashtirish uchun yetarlicha darajada tayyorgarlikka ega bo'lishlari qayd qilinadi, bunda ushbu sportchilar maxsus – tayyorgarlik va imitatsion mashqlarni asosan talab qilinuvchi jismoniy sifatlarni navbatdagi maqsadga yo'naltirilgan rivojlantirish uchun, taekvondo texnikasi va taktikasini takomillashtirish va shuningdek, aniqlangan xatoliklarni tuzatish maqsadlarida foydalanishlari kuzatiladi.

Bu mashqlar asosan ertalabki chigilyozdi mashqlari mashg'ulotlarining ikkinchi yarmisida va darsning tayyorgarlik qismida (jang oldidan chigilyozdi mashqlari davomida), shuningdek, mashg'ulotlarning asosiy qismining turli xil vaqti davomida foydalanilinishi mumkin. Sport yili davomida turli xildagi maxsus mashqlar butun mashg'ulotlarning tayyorgarlik va asosiy davrlari bo'yicha qo'llaniladi.

Quyida maxsus – tayyorgarlik (olib keluvchi) mashqlarga namunaviy misollar keltiramiz.

Sportchining asosiy mashqlari

Bu ko'rinishdagi mashqlarga sherik bilan birgalikda amalga oshiriluvchi va turli xil jang tavsiflariga ega bo'lgan texnik va taktik harakatlarni (ularning elementlarini) amalga oshirish mashqlari kiritiladi.

Sherik bilan bajariluvchi mashqlar bajariluvchi texnik va taktik harakatlarning barcha alohida qismlarini nozik holatda his qila olish imkonini beradi, shuningdek, usulning optimal darajada va aniq, tekoriqda bajarilishiga yordam beradi.

Biroq bu holatga faqat sherikning to'g'ri holatda xatti-harakatlari asosidagina erishiladi: ya'ni, u berilgan vaziyatni aniq yuzaga keltira olishi va har safar aynan kerakli holatda, talab qilingan darajada qarshilik ko'rsatish zarur hisoblanadi. Mashq qiluvchining oldida belgilangan vazifalarga bog'liq holatda sherik kuchsiz darajada qarshilik ko'rsatishi (boshqacha aytganda, nisbatan qarshilik ko'rsatmasligi) yoki kuchli darajada qarshilik ko'rsatishi, shuningdek, butun kuch-g'ayrati bilan qarshilik ko'rsatishi mumkin. Belgilangan topshiriqlarni butunlay qarshilik ko'rsatilmaydigan vaziyatda bajarish mashq qiluvchiga foyda keltirmaydi, ushbu ko'rinishda bu holat faqat usul tuzilmasining siqilib qolishiga olib kelishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik bo'yicha namunaviy topshiriqlar.

Ishlash va o'rganish:

- usullar, kombinatsiyalar va hohishga ko'ra o'tishlar;
- yangi usullar, kombinatsiyalar, bog'lamlar;

- sevimli usullarni bajarish uchun olib keluvchi mashqlar.

Takomillashtirish:

- «sevimli» va kuchsiz darajada o'zlashtirilgan usullar, kombinatsiyalar, bog'lamlar;
- sevimli usullarni bajarish uchun olib keluvchi kombinatsiyalar;
- ehtimolligi mavjud bo'lgan raqiblarga nisbatan qarshi hujum va himoyaga o'tish harakatlari;
- yangi kombinatsiyalar, bog'lamlar, olib kelishlar;
- sevimli va kuchsiz o'zlashtirilgan usullar, kombinatsiyalar, kuchli va kuchsiz sheriklar bilan bog'lamlarni amalga oshirish;
- sheriklarni almashtirish bilan sevimli usullarni bajarish texnikasi;
- sheriklarning ko'p marta takroriylikda hujum qilishi sharoitida sevimli usullarni bajarish;
- nisbatan yengil vaznli sheriklar bilan sevimli usullar va kuchsiz o'zlashtirilgan usullar, kombinatsiyalarning bajarilish tezkorligi;
- sevimli kombinatsiyalar, usullar, bog'lamlar;
- sevimli usullar, bog'lamlar, yangi variantlardagi kombinatsiyalar;
- aldamchi harakatlar;
- sevimli usullar, bog'lamlar, asosiy raqiblarning xususiyatlarini hisobgaolgan holda kombinatsiyalar;
- jangning birinchi yarmisida uzluksiz hujumga o'tishlar sharoitida sevimli usullarni bajarish texnikasi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Taekwondo Textbook Lee Keum-Jae, 2005.
- 2.2. Абдурасулова Г. Б. Нуритдинова Ш.Н. Тажибаев С.С., “Taekwondo nazariyasi va uslubiyati” Тошкент “TURON-IQBOL” 2015 у. 563 б.
3. З.Лим А.В. Фетисова Н.А Организация и проведение соревнований по Таэквондо ВТФ (кёруги). Методическое пособие. г. Т.: 2009 год 28 с.
4. ЛигайВ. Путь к совершенству. Ташкент, «Шарк» 1994 г. 159 с.
5. Бабак .Ю.М, Е. Константинова Таэквондо: Методическое пособие Киев: 2010 г. 88 с.

Nazorat uchun savollar:

1. O'quv-mashg'ulotlar jarayonida foydalaniluvchi mashqlar necha turga ajratiladi?
2. Saflanish mashqlarini izohlab bering.
3. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni tavsiflab bering.
4. Sportchini har tomonlama jismoniy rivojlanishini yaxshilaydigan, harakatlar malakalarini kengaytiradigan, organizmning funktsional imkoniyatlarini oshiradigan mashqlar qanday mashqlar?
5. Oyoqlar uchun mashqlarni sanab bering.
6. Gavda uchun mashqlarni sanab bering.
7. Sportchini zo'r berishga o'rgatish, turli xil holatlarda qarshilik ko'rsatishni amalga oshirishga yo'naltirilgan mashqlar qanday mashqlar?
8. Guruh qarshiligi bilan bajariluvchi mashqlarni izohlab bering.
9. Anjomlardan (snaryad) foydalanish bilan bajariluvchi qarshilik ko'rsatish mashqlarini tavsiflab bering.
10. Qarshilik bilan bajariluvchi o'yinlarni sanab bering.
11. Tezkorlik uchun namunaviy mashqlarini izohlab bering.
12. Chaqqonlik va koordinatsiya uchun namunaviy mashqlarni izohlab bering.
13. Egiluvchanlik uchun namunaviy mashqlarni izohlab bering.
14. Bo'shashish uchun namunaviy mashqlarni izohlab bering.
15. Maxsus mashqlar qanday mashqlarga ajratiladi?
16. Chigilyozdi maxsus mashqlarini sanab bering.
17. Maxsus – tayyorgarlik (olib keluvchi) mashqlarini tavsiflab bering.
18. Qanday mashqlar imitatsion mashqlar deyiladi?

1 – mavzu	Mutaxassislikka kirish.
Ma’ruza mashg‘ulotining o‘qitish texnologiyasi	
Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: _____ nafar
O‘quv mashg‘ulotining shakli	Kirish, vizual ma’ruza
Ma’ruza mashg‘ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 6. Jismoniy madaniyat bo‘yicha mutaxassis va taekvondo bo‘yicha murabbiy faoliyatlariga tavsiyalar. 7. Rahbar va murabbiy roli (716-720 bet) 8. Kasbiy-pedagogik ko‘nikmalar tizimi 9. Taekvondo bo‘yicha murabbiyning kasbiy-pedagogik bilimlari, qobiliyati va ko‘nikmalari 10. Taekvondo bo‘yicha murabbiy modeli.
<i>O‘quv mashg‘ulotining maqsadi:</i> Taekvondo sport turining jismoniy tarbiya tizimida o‘rni va roli to‘g‘risida bilimlarni hamda to‘liq tasavvurni shakllantirish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> -Taekvondo bo‘yicha murabbiy tayyorlashning vazifalari bilan tanishtirish va fanning predmetini tushuntirish; -«O‘qituvchi-murabbiy» yo‘nalishi bo‘yicha mutaxassis modeli: bilim xajmi, maxorat va malaka xajmi, taekvondo murabbiysi oldiga qo‘yiladigan talablarga izohlab berish.	<i>O‘quv faoliyatining natijalari:</i> Talaba: - taekvondo bo‘yicha murabbiy tayyorlashning vazifalarini izohlab beradi; -«O‘qituvchi-murabbiy» yo‘nalishi bo‘yicha mutaxassis modeli: bilim hajmi, maxorat va malaka hajmi, taekvondo murabbiysi oldiga qo‘yiladigan talablarni izohlab beradi; - Taekvondo bo‘yicha mutaxassis tayyorlashni tashkil qilishning o‘ziga xosligini ta’rif beradi; - O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti talabasining o‘quv, sport, ilmiy va jamoatchilik faoliyati mazmunini to‘liq izohlab berish.
O‘qitish uslubi va texnikasi	Vizual ma’ruza, blich -so‘rov, bayon qilish, “ha -yo‘q” texnikasi
O‘qitish vositalari:	Ma’ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.
O‘qitish shakli:	Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.
O‘qitish shart –sharoiti:	Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya

Mutaxassislikka kirish.

Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	talaba
1-bosqich. Kirish(10 min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.	1.1. Eshitadi, yozib oladi.
2-bosqich. Asosiy (60min.)	<p>2.1 Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol – javob o'tkazadi.</p> <p>2.2 Taekvondo O'zbekistonning zamonaviy jismoniy tarbiya tizimida.</p> <p>2.3 Taekvondo bo'yicha murabbiy tayyorlash-ning vazifalari.</p> <p>2.4 «O'qituvchi-murabbiy» yo'nalishi bo'yicha mutaxassis modeli: bilim hajmi, maxorat va malaka hajmi, taekvondo murabbiysi oldiga qo'yiladigan talablar.</p> <p>2.5 Taekvondo bo'yicha mutaxassis tayyorlashni tashkil qilishning o'ziga xosligi.</p> <p>2.6 O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Instituti talabasining o'quv, sport, ilmiy va jamoatchilik faoliyati mazmuni.</p> <p>2.7 O'qituvchi vizual materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayonetishda davom etadi.</p> <p>2.8 Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi.</p>	<p>2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir –birini takrorlamay atamalarni aytadi. O'ylaydi, javob beradi. Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi.</p> <p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javobberishga harakat qiladi.</p>
3-bosqich. Yakuniy (10 min.)	<p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa:</p> <p>3.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi.</p>	<p>3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yozib oladi.</p>

2– mavzu	Taekvondo tarixi.
-----------------	--------------------------

Ma’ruza mashg‘ulotining o‘qitish texnologiyasi

Vaqti – 4 soat	Talabalar soni: _____ nafar
O‘quv mashg‘ulotining shakli	Kirish, vizual ma’ruza
Ma’ruza mashg‘ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Taekvondo qadim zamonda. 2. O‘rta asrlarda Taekvondo. 3. Yangi zamon Taekvondosi (40-45) 4. Taekvondo WTF O‘zbekistonda.
<i>O‘quv mashg‘ulotining maqsadi:</i> Turli tarixiy davrlarda taekvondoni vujudga kelishi, rivojlanish tarixi, O‘zbekistonga taekvondoni kirib kelish va rivojlanishi to‘g‘risida bilimlarni hamda to‘liq tasavvurni shakllantirish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> - taekvondo sport turi rivojlanishi bilan tanishtirish va fanning predmetini tushuntirish; - taekvondo sport turi rivojlanishi bilan tanishtirish va izohlab berish.	<i>O‘quv faoliyatining natijalari:</i> Talaba: - turli tarixiy davrlarda taekvondoni paydo bo‘lishini izohlab beradi; - taekvondo spor turi sifatida shakllanishini tariflab beradi; - O‘zbekistonga taekvondoni kirib kelishini va rivojlanishini izohlaydi, har biriga rivojlanish yillariga alohida ta’rif beradi; - Mustaqillik davrida O‘zbekiston taekvondochilarining halqaro musobaqalardagi g‘alabalarini to‘liq izoxlab berish;
O‘qitish uslubi va texnikasi	Vizual ma’ruza, blich -so‘rov, bayon qilish, “ha -yo‘q” texnikasi
O‘qitish vositalari:	Ma’ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.
O‘qitish shakli:	Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.
O‘qitish shart –sharoiti:	Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya

Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	talaba
1-bosqich. Kirish(10min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quvmashg'ulo-tidankutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.	1.1. Eshitadi, yoziboladi.
2-bosqich. Asosiy(60min.)	2.1 Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol – javob o'tkazadi. 2.3 Taekvondo O'zbekistonning zamonaviy jismoniy tarbiya tizimida. 2.3 Sport turi sifatida taekvondoning paydo bo'lishi. 2.4 O'zbekistonda taekvondo tarixi va uning rivojlanishi. 2.5 O'zbekiston taekvondochilarining halqaro musobaqalardagi g'alabalari. 2.6 O'qituvchi vizual materiallardanfoydalangan holda ma'ruzani bayonetishda davom etadi. 2.7 Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi.	2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir –birinitakrorlamay atamalarni aytadi.O'ylaydi, javobberadi. Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi. 2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi. 2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi.
3-bosqich. Yakuniy (10 min.)	3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa: 3.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi.	3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi. 3.2. Topshiriqni yozib oladi.

Taekvondo tarixi.

Seminar mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: _____ nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Seminar mashg'ulotlar bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.
Seminarda muhokama etiladigan savollar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Turli tarixiy davrlarda taekvondo. 2. Sport turi sifatida taekvondoning paydo bo'lishi. 3. O'zbekistonda taekvondo tarixi va uning rivojlanishi. 4. O'zbekiston taekvondochilarining halqaro musobaqalardagi g'alabalari.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Talabalar bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.	
<p><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <p>mavzu bo'yicha bilimlarni anglagan xolda muhokama qilish va o'ziga xos xususiyatlarni o'rganish.</p> <p>mavzu bo'yicha fikr va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish.</p> <p>o'quv mashg'ulotlarning sistematik o'qitish tizimini yo'lga qo'yish.</p> <p>dars mashg'ulotlarida, guruhlarda ishlash jarayonida malaka va ko'nikmalarni shakillantirish.</p>	<p><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i></p> <p>Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - turli tarixiy davrlarda taekvondoni paydo bo'lishini izohlab beradi; - taekvondo spor turi sifatida shakillanishini tariflab beradi; - O'zbekistonga taekvondoni kirib kelishini va rivojlanishini izohlaydi, har biriga rivojlanish yillariga alohida ta'rif beradi; - O'zbekiston taekvondochilarining halqaro musobaqalardagi g'alabalarini to'liq izohlab berish;
O'qitish uslubi va texnikasi	Individual ishlashga o'rgatish
O'qitish vositalari:	Daftar, ruchka, qalam
O'qitish shakli:	Individual ishlash
O'qitish shart-sharoiti:	Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.

Seminar mashg'ulotining texnologik kartasi

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	talaba
1-bosqich. Kirish (5 min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi. 1.2. Savol berdi: "Sport turi sifatida taekvondoning paydo bo'lishi" 1-2 ta javoblarni eshtgach, muhokama va munozaralarga o'tiladi.	1.1. Eshitadi, yozib oladi. 1.2. Savollarga javob beradilar.
2-bosqich. Guruhlarda ishlash qismi (20min.)	2.1. Talabalar 3 ta guruhga bo'linadi. Ularga topshiriq beriladi. Baholar e'lon qilinadi. Darslarni bajarishda qaysi o'quv adabiyotlardan foydalanish kerakligini aytib, tushuntirib o'tadi.	2.1. Dars mashg'ulotlari, baholash mezonlari bilan tanishtiradi. Topshiriqlarni bajaradi.
3-bosqich. (45 min.)	3.1. Guruhda prezentatsiya o'tkazilishini tashkillashtiradi va guruhning umumiy o'zlashtirish baholarini e'lon qiladi. Tahlil qiladi, bilim darajalarini umumlashtiradi va asosiy e'tiborni dars jarayonida yakuniy xulosa qilib oladi.	3.1. Hamkorlikda tayyorlangan prezentatsiya bilan ishtirok etadilar. Qo'shimchalar kiritadilar, baholaydilar
3-bosqich. Yakuniy (10 min.)	4.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarnirag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa: 4.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi. 4.3. "Taekvondochilarning asosiy mashg'ulotlardan oldingi tayyorgarligi" mavzusi asosida uyga vazifa beriladi.	3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi. 3.2. Topshiriqni yozib oladi.

Guruhlarda ishlash qoidasi

Har bir talaba boshqa talabalarni ham eshtishi lozim.

Har bir talaba dars mashg'ulotlarida faol qatnashishi kerak hamda xar bir berilgan vazifa va topshiriqlarga mas'ulyat bilan yondashishlari kerak.

Har bir talaba kerakli paytda uyalmasdan o'qituvchidan yordam yoki tushuntiruv so'rashi kerak.

Har bir talaba bir-birlariga kerakli paytida yordam berishi lozim.

MAVZU: TAEKVONDO TEXNIKASI ASOSLARI

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi

Vaqt – 16 soat	Talabalar soni: _____ nafar
Amaliy mashg'ulotining rejası	<ol style="list-style-type: none"> 1. Taekvondo texnikasi haqida tushuncha. (704-705). 2. Texnik mahoratni shakllantirish va takomillashtirish. 3. Texnik harakatlar va chalg'ituvchi omillar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik. 4. Texnik va taktik harakatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik 5. Tehnik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Taekvondochining asosiy xolatları, harakatlanishlar va zarba texnikalarining mohiyatini o'rganish.	
<p><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Texnika ko'rsatkichlariga ma'lumot yig'ish xususiyatlari to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish. - Musobaqa nizomini taekvondo texnikasiga ta'siri to'g'risida ma'lumotlar berish. - Taekvondo texnikasini o'ziga xosligi turini izohlab berish. - O'zbekiston sport ustalari mahoratini tahlil qilish va ularning samarali harakatlarini izohlab berish. 	<p><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i></p> <p>Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berilgan vazifalarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi. - Mashg'ulotda qo'llanilgan mashqlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi. -Ko'nikma va malaka hosil qiladi. -O'tkazilgan o'quv-mashg'ulot uslublarini takomillashtirish. -O'quv-mashg'ulotlarda texnik harakatlarni rivojlantirishni kengaytirishga qaratilgan vositalar hajmini oshirish.
<i>O'qitish uslubi va texnikasi</i>	Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan fodalaniib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish.
O'qitish shakli:	Dars va mashg'ulot konspekti, yassi qo'lqop, xushtak, sekundomer, umumiy va maxsus mashqlar.
O'qitish shart –sharoiti:	Taekvondo zali (barcha talablarga javob beradigan).

Taekvondo texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari

Seminar mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: _____ nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Seminar mashg'ulotlar bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.
Seminarda muhokama etiladigan savollar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dars vazifasi, darslarni xilma xilligi va yo'nalishi. 2. Taekvondoda o'quv, o'quv-mashg'ulot va mashg'ulot darslarini o'ziga xosligi. 3. Darsning maqsadi va vazifasini amalga oshirishda qo'llaniladigan asosiy nazariy usullar.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Talabalar bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> - dars vazifasi, darslarni xilma xilligi va yo'nalishining ahamiyati ochib berish. - Taekvondoda o'quv, o'quv-mashg'ulot va mashg'ulot darslarini o'ziga xosligini tushuntirib berish. - darsning maqsadi va vazifasini amalga oshirishda qo'llaniladigan asosiy nazariy usullarni tushuntirib berish.	<i>O'quv faoliyatining natijalari:</i> Talaba: - dars vazifasi, darslarni xilma xilligi va yo'nalishining ahamiyatini izohlab beradi; - Taekvondoda o'quv, o'quv-mashg'ulot va mashg'ulot darslarini o'ziga xosligini tariflab beradi; - darsning maqsadi va vazifasini amalga oshirishda qo'llaniladigan asosiy nazariy usullarni izohlab berish;
O'qitish uslubi va texnikasi	Individual ishlashga o'rgatish
O'qitish vositalari:	Daftar, ruchka, qalam
O'qitish shakli:	Individual ishlash
O'qitish shart-sharoiti:	Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.

Seminar mashg'ulotining texnologik kartasi

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	<i>o'qituvchi</i>	<i>talaba</i>
1-bosqich kirish (20 daqiqa)	<p>1.1. Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi.</p> <p>1.2. YUrish va yugurish mashqlari</p> <p>1.3. URM mashqlari (harakatda)</p>	Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.
2-bosqich Asosiy (45 daqiqa)	<p>2.1. Texnika ko'rsatkichlariga ma'lumot yig'ish xususiyatlari to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish.</p> <p>2.2. Musobaqa nizomini taekvondo texnikasiga ta'siri to'g'risida ma'lumotlar berish.</p> <p>1.1. Taekvondo texnikasini o'ziga xosligi turini izohlab berish.</p>	<p>Tinglaydilar mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak.</p> <p>Yutqazgan jamoa qo'shimcha mashq bajaradi.</p> <p>Nazorat me'yori topshiradilar</p>
3-bosqich YAkuniy (5 daqiqa)	<p>3.1. Guruh bir qator bo'lib saflanadi va harakatda nafas rostlovchi mashqlar beriladi.</p> <p>3.2. Darsga hulosasi qilinadi.</p> <p>3.3. Nazorat me'yori natijalarini e'lon qiladi.</p> <p>3.4. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.</p>	<p>Diqqat bilan eshitishadi</p> <p>Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi</p>

Sherik bilan mashq o'tkazish uslubi

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi

Vaqt – 4 soat	Talabalar soni: nafar
Amaliy mashg'ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sherik bilan o'rta masofada jang oli borish texnikasi. 2. Sherik bilan shartli jang olib borish texnikasi. 3. Sherik bilan erkin jang olib borishda masofalarni xisqilishga o'rgatish usullari. 4. Sherik bilan erkin jang va shartli jang o'tkazish uslubi
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Taekvondochining asosiy xolatlari, harakatlanishlar va zarba texnikalarining mohiyatini o'rganish.	
<p><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Texnika ko'rsatkichlariga ma'lumot yig'ish xususiyatlari to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish. - Musobaqa nizomini taekvondochi texnikasiga ta'siri to'g'risida ma'lumotlar berish. - Taekvondo texnikasini o'ziga xosligi turini izohlab berish. - O'zbekiston sport ustalari mahoratini taxlil qilish va ularning samarali harakatlarini izohlab berish. 	<p><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i></p> <p>Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berilgan vazifalarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi. - Mashg'uloda qo'llanilgan mashqlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi. -Ko'nikma va malaka hosil qiladi. -O'tkazilgan o'quv-mashg'ulot uslublarini takomillashtirish. -O'quv-mashg'ulotlarda texnik harakatlarni rivojlantirishni kengaytirishga qaratilgan vositalar hajmini oshirish.
<i>O'qitish uslubi va texnikasi</i>	Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan fodalaniib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish.
O'qitish shakli:	Dars va mashg'ulot konspekti, qop, yassi qo'lqop, xushtak, sekundomer, umumiy va maxsus mashqlar.
O'qitish shart –sharoiti:	Taekvondo zali (barcha talablarga javob beradigan).

Sherik bilan erkin jang va shartli jang o'tkazish uslubiyati

Seminar mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt – 4 soat	Talabalar soni: _____ nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Seminar mashg'ulotlar bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.
Seminarda muhokama etiladigan savollar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sherik bilan o'rta masofada jang oli borish texnikasi. 2. Sherik bilan shartli jang olib borish texnikasi. 3. Sherik bilan erkin jang olib borishda masofalarni xisqilishga o'rgatish usullari. 4. Sherik bilan erkin jang va shartli jang o'tkazish uslubiyati
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Talabalar bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.	
<p><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - dars vazifasi, darslarni xilma xilligi va yo'nalishining ahamiyati ochib berish. - taekvondoda o'quv, o'quv-mashg'ulot va mashg'ulot darslarini o'ziga xosligini tushuntirib berish. - darsning maqsadi va vazifasini amalga oshirishda qo'llaniladigan asosiy nazariy usullarni tushuntirib berish. 	<p><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i></p> <p>Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dars vazifasi, darslarni xilma xilligi va yo'nalishining ahamiyatini izohlab beradi; - taekvondoda o'quv, o'quv-mashg'ulot va mashg'ulot darslarini o'ziga xosligini tariflab beradi; - darsning maqsadi va vazifasini amalga oshirishda qo'llaniladigan asosiy nazariy usullarni izohlab berish;
O'qitish uslubi va texnikasi	Individual ishlashga o'rgatish
O'qitish vositalari:	Daftar, ruchka, qalam
O'qitish shakli:	Individual ishlash
O'qitish shart-sharoiti:	Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.

Juftlikda erkin jang va shartli jang o'tkazish uslubiyati

Seminar mashg'ulotining texnologik kartasi

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	<i>o'qituvchi</i>	<i>talaba</i>
1-bosqich kirish (20 daqiqa)	1.4. Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi. 1.5. YUrish va yugurish mashqlari 1.6. URM mashqlari (harakatda)	Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.
2-bosqich Asosiy (45 daqiqa)	1. Sherik bilan o'rta masofada jang oli borish texnikasi. 2. Sherik bilan shartli jang olib borish texnikasi. 3. Sherik bilan erkin jang olib borishda masofalarni xisqilishga o'rgatish usullari. 4. Juftlikda erkin jang va shartli jang o'tkazish uslubiyati	Tinglaydilar Mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak. YUtqazgan jamoa qo'shimcha mashq bajaradi. Nazorat me'yorini topshiradilar
3-bosqich YAkuniy (5 daqiqa)	3.1. Guruh bir qator bo'lib saflanadi va harakatda nafas rostlovchi mashqlar beriladi. 3.2. Darsga hulosa qilinadi. 3.3. Nazorat me'yori natijalarini e'lon qiladi. 3.4. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.	Diqqat bilan eshitishadi Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi

KLASSIFIKATSIYA (Tasniflash), SISTEMATIKA VA TERMINOLOGIYA (Sohaga oid atamalar)	
-----------------------------------------------------------------------------------------	--

1.1. Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqti – 2 soat	Talabalar soni: nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Kirish, vizual ma'ruza
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	1.“Klassifikatsiya, sitemalashtirish va terminalogiya” tushunchalarini aniqlanishi. 2.Klassifikatsiya va sitemalashtirishda tuzilishining asosiy tamoyillari va rivojlanishi. 3.Taekvondoning asosiy terminlari.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Taekvondochilarning uslub va harakatlarni tasnifi, tizimi va atamalari to'g'risida bilimlarni takomillashtirish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> - turkumlash, atama, tizimlash (sistemalash) tushunchalarini ta'rifini tushuntirish; - taekvondo texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi: jangovor xolat, zarbalar, himoyalar, jangovor masofa va harakatlarni tushuntirib berish; - taekvondoda asosiy atamalarni tushuntirish; - xalqaro atamalar, taekvondoda xorijiy atamalarni izohlab berish. - sportchilarni yoshiga, vazniga va mahoratiga qarab turkumlashtirishni izohlab berish.	<i>O'quv faoliyatining natijalari:</i> Talaba: -turkumlash, atama, tizimlash (sistemalash) tushunchalarini ta'rifini tushuntiradi; - taekvondo texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi: jangovor xolat, zarbalar, himoyalar, jangovor masofa va harakatlarni tushuntirib beradi; - taekvondoda asosiy va xalqaro atamalar, taekvondoda xorijiy atamalarni izohlab berish; - sportchilarni yoshiga, vazniga va mahoratiga qarab turkumlashtirishni izohlab berish.
O'qitish uslubi va texnikasi	Vizual ma'ruza, blich -so'rov, bayon qilish, “ha -yo'q” texnikasi
O'qitish vositalari:	Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.
O'qitish shakli:	Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.
O'qitish shart –sharoiti:	Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya

Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	talaba
1-bosqich. Kirish(10min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.	1.1. Eshitadi, yozib oladi.
2-bosqich. Asosiy(60min.)	<p>2.1 Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol – javob o'tkazadi.</p> <p>2.2 Turkumlash, atama, tizimlash (sistemalash) tushunchalarini ta'rifi.</p> <p>2.3 Taekvondo texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi: jangovor xolat, zarbalar, himoyalar, jangovor masofa vaharakatlar.</p> <p>2.4 Taekvondoda asosiy atamalar.</p> <p>2.5 Xalqaro atamalar, taekvondoda xorijiy atamalar.</p> <p>2.6 Taekvondo texnikasida tizimlash.</p> <p>2.7 Sportchilarni yoshiga, vazniga, mahoratiga qarab turkumlashtirish.</p> <p>2.8 O'qituvchi vizual materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etishda davom etadi.</p> <p>2.9 Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi.</p>	<p>2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir –birini takrorlamay atamalarni aytadi. O'ylaydi, javob beradi. Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi.</p> <p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi.</p>
3-bosqich. Yakuniy (10 min.)	<p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa:</p> <p>3.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi.</p>	<p>3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yozi boladi.</p>

Seminar mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

TAEKVONDONING BAZAVIY TEXNIKASI	
O'quv mashg'ulotining shakli	Seminar mashg'ulotlar bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.
Seminar muhokama etiladigan savollar	1. "Klassifikatsiya, sitemalashtirish va terminalogiya" tushunchalarini aniqlanishi. 2. Klassifikatsiya va sitemalashtirishda tuzilishining asosiy tamoyillari va rivojlanishi. 3. Taekvondoning asosiy terminlari.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Talabalar bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> - Musobaqa bellashuvlarini o'tkazish: vaqtini o'lchash, taftish, juftliklarga bo'lish haqida ma'lumot berish; - G'olibni aniqlash. Hakamni vazifasi haqida ma'lumot berish. - Musobaqa turlari va uni xususiyatlari. Musobaqa qatnashchilari haqida to'liq ma'lumot. - G'olibni aniqlash. Hakamni vazifasi haqida to'liq ma'lumot.	<i>O'quv faoliyatining natijalari:</i> Talaba: - Musobaqa bellashuvlarini o'tkazish: vaqtini o'lchash, taftish, juftliklarga bo'lishni izohlab beradi; - G'olibni aniqlash. hakamni vazifasini tariflab beradi; - Musobaqa turlari va uni xususiyatlari. Musobaqa qatnashchilarini izohlab berish; - G'olibni aniqlash. Hakamni vazifasini to'liq izohlab berish;
O'qitish uslubi va texnikasi	Individual ishlashga o'rgatish
O'qitish vositalari:	Daftar, ruchka, qalam
O'qitish shakli:	Individual ishlash
O'qitish shart-sharoiti:	Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.

Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: _____ nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Kirish, vizual ma'ruza
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Taekvondo bazasi. 2. Xujum maqsadi (141 bet) 3. Tananing ximoyaladigan va xujum qiladigan qismlari. (142-170bet) 4. Sogi (172)
<p><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Taekvondo sport turining jismoniy tarbiya tizimida o'rni va taekvondo federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkiliy ishlari to'g'risida bilimlarni hamda to'liq tasavvurni shakllantirish.</p>	
<p><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - taekvondo sport turi rivojlanishi bilan tanishtirish va fanning predmetini tushuntirish; - taekvondo sport turi rivojlanishi bilan tanishtirish va izohlab berish; - taekvondo federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkiliy ishlarini tushuntirish; - murabbiylar, xakamlar kengashi va taekvondo to'garaklari va shaxarlardagi federatsiyalar, KSJ muassasalari bilan tanishtirish va izohlab berish. 	<p><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i></p> <p>Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - taekvondo sport turi sifatida rivojlanishi izohlab beradi; - taekvondo federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkiliy ishlarini tariflab beradi; - murabbiylar, xakamlar kengashi va taekvondo to'garaklari va shaxarlardagi federatsiyalar, KSJ muassasalari bilan tanishtirish va izohlab berish.
O'qitish uslubi va texnikasi	Vizual ma'ruza, blich -so'rov, bayon qilish, "ha -yo'q" texnikasi
O'qitish vositalari:	Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.
O'qitish shakli:	Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.
O'qitish shart –sharoiti:	Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya

Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	talaba
1-bosqich. Kirish(10min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.	1.1. Eshitadi, yozib oladi.
2-bosqich. Asosiy(60min.)	2.1 Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol – javob o'tkazadi. 2.4 Taekvondo sport turi sifatida rivojlanishi. 2.3 Taekvondo federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkiliy ishlari. 2.4 Murabbiylar, hakamlar kengashi va taekvondo to'garaklari va shaxarlardagi federatsiyalar, KSJ muassasalari. 2.6 O'qituvchi vizual materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etishda davom etadi. 2.7 Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi .	2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir –birini takrorlamay atamalarni aytadi. O'ylaydi, javob beradi. Javob beradi va to'g'rijavobni eshitadi. 2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi. Savollar berib,asosiy joylarini yozib oladi. 2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi.
3-bosqich. Yakuniy (10 min.)	3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa: 3.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi.	3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi. 3.2. Topshiriqni yozib oladi.

Taekvondo jismoniy tarbiya tizimida.

Seminar mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt –2 soat	Talabalar soni: _____ nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Seminar mashg'ulotlar bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.
Seminar muhokama etiladigan savollar	1. Taekvondo federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkil topishi. 2. Murabbiylar va xakamlar kengashi. 3. Taekvondo to'garaklari va shaxarlardagi federatsiyalar, KSJ muassasalarda.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Talabalar bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> mavzu bo'yicha bilimlarni anglagan xolda muhokama qilish va o'ziga xos xususiyatlarni o'rganish. mavzu bo'yicha fikr va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish. o'quv mashg'ulotlarning sistematik o'qitish tizimini yo'lga qo'yish. dars mashg'ulotlarida, guruhlarda ishlash jarayonida malaka va ko'nikmalarni shakllantirish.	<i>O'quv faoliyatining natijalari:</i> Talaba: - turli tarixiy davrlarda taekvondoni paydo bo'lishini izohlab beradi; - taekvondo spor turi sifatida shakllanishini tariflab beradi; - O'zbekistonga taekvondoni kirib kelishini va rivojlanishini izohlaydi, har biriga rivojlanish yillariga alohida ta'rif beradi; - Mustaqillik davrida O'zbekiston taekvondochilarining halqaro musobaqalardagi g'alabalarini to'liq izohlab berish;
O'qitish uslubi va texnikasi	Individual ishlashga o'rgatish
O'qitish vositalari:	Daftar, ruchka, qalam
O'qitish shakli:	Individual ishlash
O'qitish shart-sharoiti:	Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.

Seminar mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: ____ nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Seminar mashg'ulotlar bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.
Seminarda muhokama etiladigan savollar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Taekvondo federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkil topishi. 2. Murabbiylar va xakamlar kengashi. 3. Taekvondo tugaraklari va shaxarlardagi federatsiyalar, KSJ muassasalarda.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Talabalar bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.	
<i>Pedagogik vazifalar:</i> - Musobaka bellashuvlarini o'tkazish: vaqtini o'lchash, taftish, juftliklarga bo'lish haqida ma'lumot berish; - G'olibni aniqlash. Hakamni vazifasi haqida ma'lumot berish. - Musobaqa turlari va uni xususiyatlari. Musobaqa qatnashchilari haqida to'liq ma'lumot. - G'olibni aniqlash. Hakamni vazifasi haqida to'liq ma'lumot.	<i>O'quv faoliyatining natijalari:</i> Talaba: - Musobaka bellashuvlarini o'tkazish: vaqtini o'lchash, taftish, juftliklarga bo'lishni izohlab beradi; - G'olibni aniqlash. Hakamni vazifasini tariflab beradi; - Musobaqa turlari va uni xususiyatlari. Musobaqa qatnashchilarini izohlab berish; - G'olibni aniqlash. Hakamni vazifasini to'liq izohlab berish;
O'qitish uslubi va texnikasi	Individual ishlashga o'rgatish
O'qitish vositalari:	Daftar, ruchka, qalam
O'qitish shakli:	Individual ishlash
O'qitish shart-sharoiti:	Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.

Taekvodochini umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.

Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: _____ nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Kirish, vizual ma'ruza
Ma'ruza mashg'ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Taekvondochining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi va rivojlanish bosqichlari. (703-704 bet). 2. Rivojlantiruvchi mashqlar - kuch va chidamlilikni, tezkorlikni, chaqqonlik va koordinatsiyani, egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarga tavsianoma. 3. Maxsus mashqlar - Imitatsion mashqlar, sportchining asosiy mashqlari.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Jismoniy sifatlarni to'g'risida bilimlarni hamda to'liq tasavvurni shakllantirish.	
<p><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - taekvondoda ish qobiliyatini asosiy tushunchalarini izohlab berish; -taekvondochining jismoniy sifatlari tushuntirib berish; - kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, vestibulyar ustunlik, jismoniy ustunlik va jismoniy sifatlarni rivojlantirishni tushuntirib berish. 	<p><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i></p> <p>Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - taekvondoda ish qobiliyatini asosiy tushunchalarini tushuntiradi; - taekvondochining jismoniy sifatlari tushuntirib berish; - kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, vestibulyar ustunlik, jismoniy ustunlik va jismoniy sifatlarni rivojlantirishni tushuntirib berish.
O'qitish uslubi va texnikasi	Vizual ma'ruza, blich -so'rov, bayon qilish, "ha -yo'q" texnikasi
O'qitish vositalari:	Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.
O'qitish shakli:	Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.
O'qitish shart –sharoiti:	Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya

Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	talaba
1-bosqich. Kirish(10min.)	1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulo-tidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.	1.1. Eshitadi, yozib oladi.
2-bosqich. Asosiy(60min.)	<p>2.1 Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol – javob o'tkazadi.</p> <p>1.2 Taekvondoda ish qobiliyati asosiy tushuncha.</p> <p>1.3 Taekvondochining jismoniy sifatlari.</p> <p>1.4 Kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, vestibulyar ustunlik, jismoniy ustunlik va jismoniy sifatlarni kechishi.</p> <p>1.5 O'qituvchi vizual materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etishda davom etadi.</p> <p>1.6</p> <p>1.7 Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi .</p>	<p>2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir –birini takrorlamay atamalarni aytadi. O'ylaydi, javob beradi. Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi.</p> <p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi.</p>
3-bosqich. YAkuniy (10 min.)	<p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi.</p> <p>Mustaqil ish uchun vazifa:</p> <p>3.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi.</p>	<p>3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yozib oladi.</p>

Taekvodochini umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash vositalari.

Amaliy mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt – 6 soat	Talabalar soni: ____ nafar
Amaliy mashg'ulotining rejasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maxsus jismoniy sifatlari. 2. Maxsus sifatlarini tarbiyalashdagi vosita va uslublar. 3. Taekvododa kuch va kuch chidamliligini o'ziga xos xususiyatlari.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Taekvodochilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan usul va vositalarni o'rgatish.	
<p><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Maxsus jismoniy sifatlarni to'g'risida ma'lumotlar berish. - Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan usul va vositalarni to'g'risida to'liq ma'lumot berish. -Maxsus sifatlarini tarbiyalashdagi vosita va uslublarning ahamiyatini tushuntirish. - Taekvododa kuch va kuch chidamliligini o'ziga xos xususiyatlarini izohlab berish. 	<p><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i></p> <p>Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berilgan vazifalarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi. - Mashg'uloda qo'llanilgan mashqlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi. -Ko'nikma va malaka hosil qiladi. -O'tkazilgan o'quv-mashg'ulot uslublarini takomillashtirish. -O'quv-mashg'ulotlarda texnik harakatlarni rivojlantirishni kengaytirishga qaratilgan vositalar hajmini oshirish.
<i>O'qitish uslubi va texnikasi</i>	Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan fodalaniib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish.
O'qitish shakli:	Dars va mashg'ulot konspekti, boks qopi, yassi qo'lqop, xushtak, sekundomer, umumiy va maxsus mashqlar.
O'qitish shart –sharoiti:	Taekvondo zali (barcha talablarga javob beradigan)

Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	<i>o'qituvchi</i>	<i>talaba</i>
1-bosqich kirish (20 daqiqa)	<p>1.1. Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi.</p> <p>1.2. Yurish va yugurish mashqlari</p> <p>1.3. URM mashqlari (harakatda)</p>	Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.
2-bosqich Asosiy (55 daqiqa)	<p>2.1. Maxsus jismoniy sifatlar to'g'risida ma'lumotlar berish.</p> <p>2.2. Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan usul va vositalarni to'g'risida to'liq ma'lumot berish.</p> <p>2.3. Maxsus sifatlarini tarbiyalashdagi vosita va uslublarning ahamiyatini tushuntirish.</p> <p>2.4. Taekvondoda kuch va kuch chidamliligini o'ziga xos xususiyatlarini izohlab berish.</p>	<p>Tinglaydilar Mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak.</p> <p>YUqtazgan jamoa qo'shimcha mashq bajaradi.</p> <p>Nazorat me'yorini topshiradilar</p>
3-bosqich YAkuniy (5 daqiqa)	<p>3.1. Guruh bir qator bo'lib saflanadi va harakatda nafas rostlovchi mashqlar beriladi.</p> <p>3.2. Darsga huloqa qilinadi.</p> <p>3.3. Nazorat me'yorini natijalarini e'lon qiladi.</p> <p>3.4. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.</p>	<p>Diqqat bilan eshitishadi</p> <p>Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi</p>

Jismoniy sifatlar.

Seminar mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

Vaqt – 2 soat	Talabalar soni: _____ nafar
O'quv mashg'ulotining shakli	Seminar mashg'ulotlar bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.
Seminarda muhokama etiladigan savollar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Taekvondoda ish qobiliyati asosiy tushuncha. 2. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlar. 3. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini tarbiyalashda qo'llaniladigan usul va vositalar. 4. Taekvondoda kuch va kuch chidamliligini o'ziga xos xususiyatlari.
<i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Talabalar bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.	
<p><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <p>mavzu bo'yicha bilimlarni anglagan xolda muhokama qilish va o'ziga xos xususiyatlarni o'rganish.</p> <p>mavzu bo'yicha fikr va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish.</p> <p>o'quv mashg'ulotlarning sistematik o'qitish tizimini yo'lga qo'yish.</p> <p>dars mashg'ulotlarida, guruhlarda ishlash jarayonida malaka va ko'nikmalarni shakillantirish.</p>	<p><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i></p> <p>Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - taekvondoda asosiy ish qobiliyati tushunchalarini izohlab beradi; - umumiy va maxsus jismoniy sifatlarlarni tariflab beradi; - umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini tarbiyalashda qo'llaniladigan usul va vositalarni izohlab beradi; - taekvondochilarni kuch va kuch chidamliligini o'ziga xos xususiyatlarini izoxlab beradi;
O'qitish uslubi va texnikasi	Individual ishlashga o'rgatish
O'qitish vositalari:	Daftar, ruchka, qalam
O'qitish shakli:	Individual ishlash
O'qitish shart-sharoiti:	Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.

1. DARS KONSPEKTI

1. Mavzu: *SHerek bilan mashk o'tkazish uslubiyati. (9-11 o'quv mashg'ulotlari).*

2. Maqsad: *Taekvondochilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish..*

3. Kerakli jihozlar: *xushtak, lapa, sekundamer.*

4. O'tkaziladigan joy: *O'zDJTI Taekvondo zali.*

5. Guruh: *17 -113 – guruh Bosqich – 1.*

6. Vaqti: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	<p>1. Saflanish, tekislan rostlan komandalarni berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarni bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiram.</p> <p>2.d.h.: harakatda iz harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafa ko'tarib harakatlarish.</p>	<p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>XXXX</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan. Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi. Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p>
Asosiy qism 45-50 min	<p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>“Taekvondochilar stpi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish</p> <p>“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s тенью)</p> <p>Taekvondo lapasida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkam hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1¹ tezlik</p> <p>Og'ir toshlar bilan mashqlar:</p> <p>Ko'krak oldidan shtangani oldiga otish mashqlari; Engil gantellar bilan zarbalarni bajarish mashqlari,</p> <p>Brusda qo'llarni bukib yozish mashqlari</p> <p>Sakragichda sakrash mashqlari:</p> <p>Tizzalarni ko'krakka tekkizib sakrash mashqlari;</p> <p>Tezlik bilan sakrash mashqlari;</p> <p>Belni o'ngga va chapga burib sakrash mashqlari;</p> <p>Sakragichda sakrash (bitta sakraganda 2-3 marta o'tkazish)</p>	<p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>3x3¹</p> <p>8x3¹</p> <p>4¹</p> <p>2¹</p> <p>3¹</p> <p>3¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>1¹</p> <p>1¹</p>	<p>Juftlikka bo'lish</p> <p>0 0 0 0</p> <p>0 0 0 0</p> <p>X</p> <p>Jangavar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.</p> <p>Shtangani oldinga otganda oyoqda sakrash kerak.</p> <p>Gavda va oyoqlarni to'g'ri tutish kerak.</p>
Yakuniy qism 8-10 min	<p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>	<p>5¹</p> <p>3¹</p>	<p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>

2. DARS KONSPEKTI

2. Mavzu: SHERik bilan, mashk razminka, guruh darsini borishda professional pedagogik maxorati. (12-17 o'quv mashg'ulotlari).

2. Maqsad: Taekvondochilarni maxsus texnik - taktik tayyorgarligini takomillashtirish. a) diqqatni, masofani, vaqtni, maydonini xis qilishni rivojlantirish.

3. Kerakli jihozlar: xushtak, lapa, sekundamer.

4. O'tkaziladigan joy: O'zDJTI Taekvondo zali.

5. Guruh: 17-113 guruh Bosqich – 1.

6. Vaqti: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	<p>1. Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almastirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p>	<p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">x</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.</p> <p>Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p>
Asosiy qism 45-50 min	<p>Juftlikda "push-push" mashqlari</p> <p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>"Taekvondo stip" mashqini bajarish,</p> <p>"Soya bilan jang" mashiqi (Boy s tenyu)</p> <p>Taekvondo lapalarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1¹ tezlika</p> <p>Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli taekvondochi undan himoyalanaadi; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli taekvondochi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.</p> <p>Turnikda qo'llarni bukib yozish mashqlari</p> <p>Sakragichda sakrash mashqlari:</p>	<p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>3x3¹</p> <p>8x3¹</p> <p>4¹</p> <p>2¹</p> <p>3¹</p> <p>3¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p>	<p>Qo'llarni ko'krakka qo'yib bir-birini qo'llar yordamida uzoqlashtirish</p> <p>Juftlikda bo'lish</p> <p style="text-align: center;">0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>Jangovar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.</p> <p>Qo'llar yuqoriroq tutiladi</p> <p>Zarba berganda gavda buriladi</p> <p>Gavda va oyoqlarni to'g'ri tutish kerak.</p>
Yakuniy qism 8-10 min	<p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>	<p>5¹</p> <p>3¹</p>	<p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>

3. DARS KONSPEKTI

3.Mavzu: Taekvondoda usul va xarakatdarining tarkibiligi turkumi va atamalari. (21-22 o'quv mashg'ulotlari).


2.Maqsad: Oyok bilan biriladigan zarbalarning usuliga urgatish.

3.Kerakli jihozlar: dayan, lapa.

4.O'tkaziladigan joy: O'zDJTI Taekvondo zali.

5.Guruh: 17-113 guruh Bosqich – 1.

6.Vaqt: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	1.Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. YAngi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)	3-4 min 4-5 min 3-4 min 10-12 min	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X  Qo'llar tirsakdan bukulgan
	1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.	10-14 marta	Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakat-lanamiz.
	2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.	10-14 marta	Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.
	3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.	10-14 marta	Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.
	4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.	10-14 marta	Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.
	6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)	10-14 marta	Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.
	7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.	10-14 marta	Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.
	8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.	10-20 qadam	
	9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafa ko'tarib harakatlarish.	20-30 qadam	
	Asosiy qism 45-50 min	Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)	2 ¹
“Taekvondochilar stpi” mashqini bajarish,		2 ¹	0 0 0 0
“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s тенью)		3x3 ¹	0 0 0 0 X
Taekvondo lapalarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1 ¹ tezlika		8x3 ¹	Jangavar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.
Og'ir toshlar bilan mashqlar:			
Ko'krak oldidan shtangani oldiga otish mashqlari; Engil gantellar bilan zarbalarni bajarish mashqlari,		4 ¹	Shtangani oldinga otganda oyoqda sakrash kerak.
Turnikda qo'llarni bukib yozish mashqlari		2 ¹	Gavda va oyoqlarni to'g'ri tutish kerak.
Sakragichda sakrash mashqlari:		3 ¹	Balantropqa sakrash, sakraganda oyoqlar juft holatda tutish kerak.
Tizzalarni ko'krakka tekkizib sakrash mashqlari;	3 ¹		
Tezlik bilan sakrash mashqlari;	2 ¹		
Belni o'ngga va chapga burib sakrash mashqlari;	2 ¹		
Sakragichda sakrash (bitta sakraganda 2-3 marta o'tkazish)	2 ¹		
Yakuniy qism 8-10 min	Tiklanish mashqlari:	5 ¹	Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.
	«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.	3 ¹	

4. DARS KONSPEKTI

1.Mavzu: Taekvondoning bazaviy texnikasiga urgatish (26-33 o'quv mashg'ulotlari).


2.Maqsad: Tananing ximoyalanadigan va xujum kiladigan kisimlariga urgatish.

3.Kerakli jihozlar: dayan, sekundamer, protektor.

4.O'tkaziladigan joy: O'zDJTI Taekvondo zali.

5.Guruh: 17-113 guruh Bosqich – 1.

6.Vaqt: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	<p>1.Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. YAngi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafa ko'tarib harakatlarish.</p>	<p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakat-lanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.</p> <p>Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p>
Asosiy qism 45-50 min	<p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>“Taekvondochi stpi” mashqini bajarish,</p> <p>“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s тенью)</p> <p>Taekvondo lapolarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1¹ tezlika.</p> <p>Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli taekvondochi undan himoyalanadi; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli taekvondochi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.</p> <p>Brusda qo'llarni bukib yozish mashqlari</p> <p>Sakragichda sakrash mashqlari:</p> <p>Tizzalarni ko'krakka tekizib sakrash mashqlari;</p> <p>Tezlik bilan sakrash mashqlari;</p> <p>Belni o'ngga va chapga burib sakrash mashqlari;</p> <p>Sakragichda sakrash (bitta sakraganda 2-3 marta o'tkazish)</p>	<p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>3x3¹</p> <p>8x3¹</p> <p>4¹</p> <p>2¹</p> <p>3¹</p> <p>3¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>1¹</p> <p>1¹</p>	<p>Juftlikka bo'lish</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>Korin va bosh kismiga oyoklar yordamida zarbalar birish tizlika ishlash.</p> <p>SHTangani oldinga otganda oyoqda sakrash kerak.</p> <p>Zarba berganda gavda harakati.</p> <p>Gavda va oyoqlarni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Balantroqqa sakrash, sakraganda oyoqlar juft holatda tutish kerak.</p>
Yakuniy qism 8-10 min	<p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>	<p>5¹</p> <p>3¹</p>	<p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>

5. DARS KONSPEKTI

1. Mavzu: Taekvondoning bazaviy texnikasiga urgatish (26-33 o'quv mashg'ulotlari).


2. Maqsad: Xujim urgatish va xujimini takomillashtirish

3. Kerakli jihozlar: xushtak, lapa, sekundamer, taekvondo qopi.

4. O'tkaziladigan joy: O'zDJTI taekvondo zali.

5. Guruh: 17-113 guruh Bosqich – 1.

6. Vaqti: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	<p>1. Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. YAngi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafa ko'tarib harakatlarish.</p>	<p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.</p> <p>Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar yonda to'g'ri tutiladi.</p> <p>Qadam tashlab yurganda belni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p>
Asosiy qism 45-50 min	<p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>“Taekvondochilar stipi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish</p> <p>“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s tenbyu)</p> <p>Taekvondo qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1¹ tezlika</p> <p>Juflikka sherik bilan shartli mashqlar:</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli taekvondochi undan himoyalanaadi; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli taekvondochi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.</p> <p>Oldingi qo'lda erkin jang</p>	<p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>3x3¹</p> <p>8x3¹</p> <p>4¹</p> <p>2¹</p> <p>3¹</p> <p>3¹</p> <p>2¹</p>	<p>Juflikka bo'lish</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>Jangavar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.</p> <p>Shtangani oldinga otganda oyoqda sakrash kerak.</p> <p>Zarba berganda gavda harakati</p>
Yakuniy qism 8-10 min	<p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>	<p>5¹</p> <p>3¹</p>	<p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>

6. DARS KONSPEKTI

1. Mavzu: Taekvondoning bazaviy texnikasini urgatish (26-33 o'quv mashg'ulotlari).

2. Maqsad: Ximoyani urgatish va ximoyani takomillashtirish.

3. Kerakli jihozlar: xushtak, lapa, sekundamer, taekvondo qopi.

4. O'tkaziladigan joy: O'zDJTI taekvondo zali.

5. Guruh: 17-113 guruh Bosqich – 1.

6. Vaqti: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	<p>1. Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib</p>	<p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">⊗</p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakat-lanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.</p> <p>Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar yonda to'g'ri tutiladi.</p> <p>Qadam tashlab yurganda belni to'g'ri tutish kerak.</p>
Asosiy qism 45-50 min	<p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>“Taekvondochilar stipi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish</p> <p>“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s ten'yu)</p> <p>Taekvondo qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1¹ tezlika</p> <p>Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli taekvondochi undan himoyalanaadi; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli taekvondochi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.</p> <p>Oldingi qo'lda erkin jang</p> <p>Belni o'ngga va chapga burib sakrash mashqlari;</p> <p>Sakragichda sakrash (bitta sakraganda 2-3 marta o'tkazish)</p>	<p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>3x3¹</p> <p>8x3¹</p> <p>4¹</p> <p>2¹</p> <p>3¹</p> <p>3¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>1¹</p> <p>1¹</p>	<p>Juftlikka bo'lish</p> <p>0 0 0 0</p> <p>0 0 0 0</p> <p>X</p> <p>Jangavar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.</p> <p>SHTangani oldinga otganda oyoqda sakrash kerak.</p> <p>Zarba berganda gavda harakati.</p> <p>Balantiroqqa sakrash, sakraganda oyoqlar juft holatda tutish kerak.</p>
Yakuniy qism 8-10 min	<p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>	<p>5¹</p> <p>3¹</p>	<p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>

7. DARS KONSPEKTI

1. Mavzu: Taekvondoning bazaviy texnikasini urgatish (26-33 o'quv mashg'ulotlari).


2. Maqsad: Ximoyani urgatish va ximoyani takomillashtirish.

3. Kerakli jihozlar: xushtak, lapa, sekundamer, taekvondo qopi.

4. O'tkaziladigan joy: O'zDJTI taekvondo zali.

5. Guruh: 17-113 guruh Bosqich – 1.

6. Vaqti: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	<p>1. Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko'tarib harakatlarish.</p>	<p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.</p> <p>Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p>
Asosiy qism 45-50 min	<p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>“Taekvondochilar stipi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish</p> <p>“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s tenbyu)</p> <p>Taekvondo qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1¹ tezlika</p> <p>Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli taekvondochi undan himoyalanaadi; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli taekvondochi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.</p>	<p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>3x3¹</p> <p>8x3¹</p> <p>4¹</p> <p>2¹</p> <p>3¹</p> <p>3¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p>	<p>Juftlikka bo'lish</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>Jangovar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.</p> <p>SHTangani oldinga otganda oyoqda sakrash kerak.</p> <p>Zarba berganda gavda harakati.</p> <p>Balantroqqa sakrash, sakraganda oyoqlar juft holatda tutish kerak.</p>
Yakuniy qism 8-10 min	<p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko'pri», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>	<p>5¹</p> <p>3¹</p>	<p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>

8. DARS KONSPEKTI

1. Mavzu: Taekvondoning bazaviy texnikasini urgatish (26-33 o'quv mashg'ulotlari).


2. Maqsad: Oyok bilan beriladigan zarbalarini urgatish va takomillashtirish.

3. Kerakli jihozlar: lapa, sekundamer, pratektor,

4. O'tkaziladigan joy: O'zDJTI taekvondo zali.

5. Guruh: 17-113 guruh Bosqich – 1.

6. Vaqti: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	<p>1. Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafa ko'tarib harakat larish.</p>	<p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakat-lanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.</p> <p>Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar yonda to'g'ri tutiladi.</p> <p>Qadam tashlab yurganda belni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p>
Asosiy qism 45-50 min	<p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>“Taekvondochilar stipi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish</p> <p>“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s ten'yu)</p> <p>Taekvondo qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1¹ tezlika</p> <p>Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli taekvondochi undan himoyalanaadi; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli taekvondochi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.</p> <p>Oldingi qo'lda erkin jang</p>	<p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>3x3¹</p> <p>8x3¹</p> <p>4¹</p> <p>2¹</p> <p>3¹</p> <p>3¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p>	<p>Juftlikka bo'lish</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>Jangavar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.</p> <p>SHTangani oldinga otganda oyoqda sakrash kerak.</p> <p>Zarba berganda gavda harakati.</p> <p>alantroqqa sakrash, sakraganda oyoqlar juft holatda tutish kerak.</p>
Yakuniy qism 8-10 min	<p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>	<p>5¹</p> <p>3¹</p>	<p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>

9. DARS KONSPEKTI

1. Mavzu: Taekvondoning bazaviy texnikasini urgatish (26-33 o'quv mashg'ulotlari).


2. Maqsad: Kul bilan beriladigan zarbalarini urgatish va takomillashtirish.

3. Kerakli jihozlar: lapa, taekvondo qopi, qop,

4. O'tkaziladigan joy: O'zDJTI taekvondo zali.

5. Guruh: 17-113 guruh Bosqich – 1.

6. Vaqti: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	<p>1. Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko'tarib harakat larish.</p>	<p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakat-lanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.</p> <p>Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p> <p>Qadam tashlab yurganda belni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p>
Asosiy qism 45-50 min	<p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>“Taekvondochilar stipi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish</p> <p>“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s ten'yu)</p> <p>Taekvondo qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1¹ tezlika</p> <p>Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli taekvondochi undan himoyalanaadi; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli taekvondochi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.</p>	<p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>3x3¹</p> <p>8x3¹</p> <p>4¹</p> <p>2¹</p> <p>3¹</p> <p>3¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>1¹</p> <p>1¹</p>	<p>Juftlikka bo'lish</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>Jangovar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.</p> <p>SHTangani oldinga otganda oyoqda sakrash kerak. Zarba berganda gavda harakati.</p>
Yakuniy qism 8-10 min	<p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>	<p>5¹</p> <p>3¹</p>	<p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>

10. DARS KONSPEKTI

1.Mavzu: Taekvondoning bazaviy texnikasini urgatish (26-33 o'quv mashg'ulotlari).


2.Maqsad: Koringa beriladigan zarbalarini urgatish va takomillashtirish.

3.Kerakli jihozlar: rezinadan yasalgan amortizato, sekundamer,

4.O'tkaziladigan joy: O'zDJTI taekvondo zali.

5.Guruh: 17-113 guruh Bosqich – 1.

6.Vaqt: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	<p>1.Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko'tarib harakat larish.</p>	<p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakat-lanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.</p> <p>Qadam tashlab yurganda belni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p>
Asosiy qism 45-50 min	<p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>“Taekvondochilar stipi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish</p> <p>“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s tenbyu)</p> <p>Taekvondo qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1¹ tezlika</p> <p>Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli taekvondochi undan himoyalanaadi; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli taekvondochi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.</p>	<p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>3x3¹</p> <p>8x3¹</p> <p>4¹</p> <p>2¹</p> <p>3¹</p> <p>3¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p>	<p>Juftlikka bo'lish</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>Jangovar harakatda harakatlanib raqibini . oyoqini, oyoqi bilan bosish.</p> <p>SHTangani oldinga otganda oyoqda sakrash kerak.</p> <p>Balantroqqa sakrash, sakraganda oyoqlar juft holatda tutish kerak.</p>
Yakuniy qism 8-10 min	<p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>	<p>5¹</p> <p>3¹</p>	<p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>

11. DARS KONSPEKTI

11. Mavzu: Taekvondoning bazaviy texnikasini urgatish (26-33 o'quv mashg'ulotlari).


12. Maqsad: YUP chagi zarbaini urgatish va takomillashtirish.

13. Kerakli jihozlar: rezinadan yasalgan amortizato , qop,

14. O'tkaziladigan joy: O'zDJTI taekvondo zali.

15. Guruh: 17-113 guruh Bosqich – 1.

16. Vaqti: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	<p>1. Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko'tarib harakatlarish.</p>	<p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.</p> <p>Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p>
Asosiy qism 45-50 min	<p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>“Taekvondochilar stipi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish</p> <p>“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s tenbyu)</p> <p>Taekvondo qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1¹ tezlika</p> <p>Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli taekvondochi undan himoyalanaadi; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli taekvondochi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.</p> <p>Oldingi qo'lda erkin jang</p> <p>Sakragichda sakrash mashqlari:</p> <p>Tizzalarni ko'krakka tekkizib sakrash mashqlari;</p> <p>Tezlik bilan sakrash mashqlari;</p> <p>Belni o'ngga va chapga burib sakrash mashqlari;</p> <p>Sakragichda sakrash (bitta sakraganda 2-3 marta o'tkazish)</p>	<p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>3x3¹</p> <p>8x3¹</p> <p>4¹</p> <p>2¹</p> <p>3¹</p> <p>3¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>1¹</p> <p>1¹</p>	<p>Juftlikka bo'lish</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>Jangovar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.</p> <p>SHTangani oldinga otganda oyoqda sakrash kerak.</p> <p>Zarba berganda gavda harakati.</p> <p>Balantroqqa sakrash, sakraganda oyoqlar juft holatda tutish kerak.</p>
Yakuniy qism 8-10 min	<p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>	<p>5¹</p> <p>3¹</p>	<p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>

12. DARS KONSPEKTI

12. Mavzu: Taekvondoning bazaviy texnikasini urgatish (26-33 o'quv mashg'ulotlari).

2. Maqsad: Ap chagi zarbaini urgatish va takomillashtirish.

3. Kerakli jihozlar: rezinadan yasalgan amortizato , qop,

4. O'tkaziladigan joy: O'zDJTI taekvondo zali.

5. Guruh: 17-113 guruh Bosqich – 1.

6. Vaqti: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	<p>1. Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko'tarib harakatlarish.</p>	<p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">⊗</p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakat-lanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Qo'llar yonda to'g'ri tutiladi.</p> <p>Qadam tashlab yurganda belni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p>
Asosiy qism 45-50 min	<p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>“Taekvondochilar stipi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish</p> <p>“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s tenyu)</p> <p>Taekvondo qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1¹ tezlika</p> <p>Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli taekvondochi undan himoyalanaadi; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli taekvondochi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.</p> <p>Oldingi qo'lda erkin jang</p> <p>Sakragichda sakrash mashqlari:</p> <p>Tizzalarni ko'krakka tekkizib sakrash mashqlari;</p> <p>Tezlik bilan sakrash mashqlari;</p> <p>Belni o'ngga va chapga burib sakrash mashqlari;</p> <p>Sakragichda sakrash (bitta sakraganda 2-3 marta o'tkazish)</p>	<p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>3x3¹</p> <p>8x3¹</p> <p>4¹</p> <p>2¹</p> <p>3¹</p> <p>3¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>1¹</p> <p>1¹</p>	<p>Juftlikka bo'lish</p> <p>0 0 0 0</p> <p>0 0 0 0</p> <p>X</p> <p>Jangavar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.</p> <p>SHTangani oldinga otganda oyoqda sakrash kerak.</p> <p>Zarba berganda gavda harakati.</p> <p>Gavda va oyoqlarni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Balantroqqa sakrash, sakraganda oyoqlar juft holatda tutish kerak.</p>
Yakuniy qism 8-10 min	<p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>	<p>5¹</p> <p>3¹</p>	<p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>

13. DARS KONSPEKTI

1.Mavzu: Taekvondoning bazaviy texnikasini urgatish (26-33 o'quv mashg'ulotlari).


2.Maqsad: Dollyo chagi zarbaini urgatish va takomillashtirish.

3.Kerakli jihozlar: lapa, sekundamer, taekvondo qopi

4.O'tkaziladigan joy: O'zDJTI taekvondo zali.

5.Guruh: 17-113 guruh Bosqich – 1.

6.Vaqt: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	1.Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)	3-4 min 4-5 min	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX 
	1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.	3-4 min	Qo'llar tirsakdan bukulgan
	2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.	10-12 min	Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakat-lanamiz.
	3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.	10-14 marta	Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.
	4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.	10-14 marta	Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.
	6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)	10-14 marta	Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.
	7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.	10-14 marta	Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.
	8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.	10-14 marta	
	9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko'tarib harakat larish.	10-20 qadam 20-30 qadam	Qo'llar yonda to'g'ri tutiladi. Qadam tashlab yurganda belni to'g'ri tutish kerak. Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.
	Asosiy qism 45-50 min	Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)	2 ¹
“Taekvondochilar stipi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish		2 ¹	0 0 0 0
“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s ten'yu)		3x3 ¹	0 0 0 0 X
Taekvondo qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1 ¹ tezlika			Jangavar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.
Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:		8x3 ¹	
Birinchi raqamli taekvondochi to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli taekvondochi undan himoyalanaadi; keyingi raunda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.		4 ¹	
Birinchi raqamli taekvondochi uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli taekvondochi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.		2 ¹	
Oldingi qo'lda erkin jang		3 ¹	SHTangani oldinga otganda oyoqda sakrash kerak.
Sakragichda sakrash mashqlari:		3 ¹	Zarba berganda gavda harakati.
Tizzalarni ko'krakka tekkizib sakrash mashqlari;		2 ¹ 2 ¹	Balantiroqqa sakrash, sakraganda oyoqlar juft holatda tutish kerak.
Yakuniy qism 8-10 min	Tiklanish mashqlari:	5 ¹	Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.
	«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.	3 ¹	

14. DARS KONSPEKTI

14. Mavzu: Taekvondoning bazaviy texnikasini urgatish (26-33 o'quv mashg'ulotlari).

2. Maqsad: Ti xuryo chagi zarbaini urgatish va takomillashtirish.

3. Kerakli jihozlar: lapa , qop, sekundamer, taekvondo qopi.

4. O'tkaziladigan joy: O'zDJTI taekvondo zali.

5. Guruh: 17-113 guruh Bosqich – 1.

6. Vaqti: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	<p>1. Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarni yontarafga ko'tarib harakatlarish.</p>	<p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakat-lanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.</p> <p>Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar yonda to'g'ri tutiladi.</p>
Asosiy qism 45-50 min	<p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>“Taekvondochilar stipi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish</p> <p>“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s ten'yu)</p> <p>Taekvondo qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1¹ tezlika</p> <p>Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli taekvondochi undan himoyalanaadi; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli taekvondochi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.</p> <p>Oldingi qo'lda erkin jang</p> <p>Sakragichda sakrash mashqlari:</p> <p>Tizzalarni ko'krakka tekkizib sakrash mashqlari;</p> <p>Tezlik bilan sakrash mashqlari;</p> <p>Belni o'ngga va chapga burib sakrash mashqlari;</p> <p>Sakragichda sakrash (bitta sakraganda 2-3 marta o'tkazish)</p>	<p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>3x3¹</p> <p>8x3¹</p> <p>4¹</p> <p>2¹</p> <p>3¹</p> <p>3¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>1¹</p> <p>1¹</p>	<p>Juftlikka bo'lish</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>Jangovar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.</p> <p>SHTangani oldinga otganda oyoqda sakrash kerak.</p> <p>Zarba berganda gavda harakati.</p> <p>Gavda va oyoqlarni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Balantroqqa sakrash, sakraganda oyoqlar juft holatda tutish kerak.</p>
Yakuniy qism 8-10 min	<p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>	<p>5¹</p> <p>3¹</p>	<p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>

15. DARS KONSPEKTI

1.Mavzu: Taekvondoning bazaviy texnikasini urgatish (26-33 o'quv mashg'ulotlari).


2.Maqsad: Neryu chagi zarbaini urgatish va takomillashtirish.

3.Kerakli jihozlar: lapa , qop, sekundamer, taekvondo qopi

4.O'tkaziladigan joy: O'zDJTI taekvondo zali.

5.Guruh: 17-113 guruh Bosqich – 1.

6.Vaqt: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	<p>1.Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uclarini yontarafga ko'tarib harakat larish.</p>	<p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakat-lanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.</p> <p>Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar yonda to'g'ri tutiladi.</p> <p>Qadam tashlab yurganda belni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p>
Asosiy qism 45-50 min	<p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>“Taekvondochilar stipi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish</p> <p>“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s ten'yu)</p> <p>Taekvondo qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1¹ tezlika</p> <p>Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli taekvondochi undan himoyalanaadi; keyingi raunda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.</p> <p>Tizzalarni ko'krakka tekkizib sakrash mashqlari;</p> <p>Tezlik bilan sakrash mashqlari;</p> <p>Belni o'ngga va chapga burib sakrash mashqlari;</p> <p>Sakragichda sakrash (bitta sakraganda 2-3 marta o'tkazish)</p>	<p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>3x3¹</p> <p>8x3¹</p> <p>4¹</p> <p>2¹</p> <p>3¹</p> <p>3¹</p> <p>2¹</p>	<p>Juftlikka bo'lish</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>Jangavar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.</p> <p>Balantroqqa sakrash, sakraganda oyoqlar juft holatda tutish kerak.</p>
Yakuniy qism 8-10 min	<p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>	<p>5¹</p> <p>3¹</p>	<p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>

16. DARS KONSPEKTI

1.Mavzu: Taekvondoning bazaviy texnikasini urgatish (26-33 o'quv mashg'ulotlari).

2.Maqsad: Ap djumok zarbaini urgatish va takomillashtirish.

3.Kerakli jihozlar: lapa , qop, sekundamer, taekvondo qopi

4.O'tkaziladigan joy: O'zDJTI taekvondo zali.

5.Guruh: 17-113 guruh Bosqich – 1.

6.Vaqt: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	<p>1.Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko'tarib harakatlarish.</p>	<p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakat-lanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Qo'llar yonda to'g'ri tutiladi.</p> <p>Qadam tashlab yurganda belni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p>
Asosiy qism 45-50 min	<p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>“Taekvondochilar stipi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish</p> <p>“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s tenyu)</p> <p>Taekvondo qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1¹ tezlika</p> <p>Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli taekvondochi undan himoyalanaadi; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli taekvondochi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.</p> <p>Oldingi qo'lda erkin jang</p> <p>Sakragichda sakrash mashqlari:</p> <p>Tizzalarni ko'krakka tekkizib sakrash mashqlari;</p> <p>Tezlik bilan sakrash mashqlari;</p> <p>Belni o'ngga va chapga burib sakrash mashqlari;</p> <p>Sakragichda sakrash (bitta sakraganda 2-3 marta o'tkazish)</p>	<p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>3x3¹</p> <p>8x3¹</p> <p>4¹</p> <p>2¹</p> <p>3¹</p> <p>3¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>1¹</p> <p>1¹</p>	<p>Juftlikka bo'lish</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>Jangavar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.</p> <p>Shtangani oldinga otganda oyoqda sakrash kerak.</p> <p>Zarba berganda gavda harakati.</p> <p>Gavda va oyoqlarni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Balantroqqa sakrash, sakraganda oyoqlar juft holatda tutish kerak.</p>
Yakuniy qism 8-10 min	<p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>	<p>5¹</p> <p>3¹</p>	<p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>

17. DARS KONSPEKTI

1.Mavzu: “Taktik tayyorgarlik”. (36-43 o‘quv mashg‘ulotlari).

2.Maqsad: Taekvandochilarni irodaviy va psixologik tayyorgarligini takomillashtirish.

3.Kerakli jihozlar: xushtak, lapa,sekundamer.

4.O‘tkaziladigan joy: O‘zDJTI Taekvondo zali.

5.Guruh:17 -113 – guruh Bosqich – 1.

6.Vaqt: _____

	Mashg‘ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko‘rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	1.Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o‘quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o‘tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o‘tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo‘ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)	3-4 min 4-5 min 3-4 min 10-12 min	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X 
	1.d.h.: qo‘llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o‘ngga aylantiram.	10-14 marta	Qo‘llar tirsakdan bukulgan
	2.d.h.: harakatda iz harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.	10-14 marta	Qo‘llar juft holatda ko‘krak oldida oyoq uchida harakat-lanamiz.
	3.d.h.: qo‘lni to‘g‘ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.	10-14 marta	Qo‘llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.
	4.d.h.: chap qo‘l tepada o‘ng qo‘l pastda har qadamda qo‘llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.	10-14 marta	Qo‘llar ko‘krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.
	6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo‘lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o‘zgartirgan xolda ikkinchi qo‘lni aylantirish (8-10 marta)	10-14 marta	Bitta qo‘l tepeda, ikkinchi qo‘l pasda qo‘llar to‘g‘ri tutiladi.
	7.d.h.: qo‘llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.	10-14 marta	Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.
	8.d.h.: qo‘llar bosh orqasida o‘tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.	10-20 qadam	
	9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko‘targan holda, oyoq tavonini orqaga ko‘tarib, oyoq uchini oldinga ko‘tarib, oyoq uchini orqaga ko‘tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko‘tarib harakatlarish.	20-30 qadam	
	Asosiy qism 45-50 min	Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)	2 ¹
“Taekvondochilar stpi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish		2 ¹	0 0 0 0
“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s tenyu)		3x3 ¹	0 0 0 0 X
Taekvondo lapasida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1 ¹ tezlika		8x3 ¹	Jangavar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.
Og‘ir toshlar bilan mashqlar:		4 ¹	
Ko‘krak oldidan shtangani oldiga otish mashqlari; Engil gantellar bilan zarbalarni bajarish mashqlari,		2 ¹	Shtangani oldinga otganda oyoqda sakrash kerak.
Brusda qo‘llarni bukib yozish mashqlari		3 ¹	Zarba berganda gavda harakati.
Sakragichda sakrash mashqlari:		3 ¹	
Tizzalarni ko‘krakka tekkizib sakrash mashqlari;		2 ¹	Gavda va oyoqlarni to‘g‘ri tutish kerak.
Tezlik bilan sakrash mashqlari;		2 ¹	
Belni o‘ngga va chapga burib sakrash mashqlari;	1 ¹	Balantropqa sakrash, sakraganda oyoqlar juft holatda tutish kerak.	
Sakragichda sakrash (bitta sakraganda 2-3 marta o‘tkazish)	1 ¹		
Yakuniy qism 8-10 min	Tiklanish mashqlari:	5 ¹	Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.
	«Ko‘prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.	3 ¹	

18. DARS KONSPEKTI

1.Mavzu: "Taktik tayyorgarlik". (36-43 o'quv mashg'ulotlari).


2.Maqsad: Taekvondochilarni yuutkazish vaziyatida jang olib borishni takomillashtirish.

3.Kerakli jihozlar: xushtak, lapa, sekundamer.

4.O'tkaziladigan joy: O'zDJTI Taekvondo zali.


5.Guruh: 17-113 guruh Bosqich – 1.

6.Vahti: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	<p>1.Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. YAngi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafa ko'tarib harakatlarish.</p>	<p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">x</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakat-lanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.</p> <p>Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar yonda to'g'ri tutiladi.</p> <p>Qadam tashlab yurganda belni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p>
Asosiy qism 45-50 min	<p>Juftlikda "push-push" mashqlari</p> <p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>"Taekvondo stip" mashqini bajarish,</p> <p>"Soya bilan jang" masihi (Boy s ten'yu)</p> <p>Taekvondo lapalarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1¹ tezlika</p> <p>Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:</p> <p>Sakragichda sakrash mashqlari:</p> <p>Tizzalarni ko'krakka tekkizib sakrash mashqlari;</p> <p>Tezlik bilan sakrash mashqlari;</p> <p>Sakragichda sakrash (bitta sakraganda 2-3 marta o'tkazish)</p>	<p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>3x3¹</p> <p>8x3¹</p> <p>4¹</p> <p>2¹</p> <p>3¹</p>	<p>Qo'llarni ko'krakka qo'yib bir-birini qo'llar yordamida uzoqlashtirish</p> <p>Juftlikka bo'lish</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>Jangavar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.</p>
Yakuniy qism 8-10 min	<p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>	<p>5¹</p> <p>3¹</p>	<p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>

19. DARS KONSPEKTI

1. Mavzu: "Taktik tayyorgarlik". (36-43 o'quv mashg'ulotlari).
2. Maqsad: Taekvondochilarni rakib bilan jang olib borish taktikasini rivojlantirish.
3. Kerakli jihozlar: xushtak, sekundamer.
4. O'tkaziladigan joy: O'zDJTI Taekvondo zali.
5. Guruh: 17-113 guruh Bosqich – 1.
6. Vaqti: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	1. Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. YAngi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)	3-4 min	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX X  Qo'llar tirsakdan bukulgan
	1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.	4-5 min	
	2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.	3-4 min	
	3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.	10-12 min	
	4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.	10-14 marta	
	6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)	10-14 marta	
	7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.	10-14 marta	
	8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.	10-14 marta	
	9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko'tarib harakatlarish.	10-20 qadam	
		20-30 qadam	
Asosiy qism 45-50 min	Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)	2 ¹	Juftlikka bo'lish 0 0 0 0 0 0 0 0 X Jangavar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.
	"Taekvondochilar stpi" mashqini bajarish,	2 ¹	
	"Soya bilan jang" mashiqi (Boy s ten'yu)	3x3 ¹	
	Taekvondo lapalarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1 ¹ tezlika	8x3 ¹	
	Og'ir toshlar bilan mashqlar:	4 ¹	
	Ko'krak oldidan shtangani oldiga otish mashqlari; Engil gantellar bilan zarbalarni bajarish mashqlari,	2 ¹	
	Turnikda qo'llarni bukib yozish mashqlari	3 ¹	
	Sakragichda sakrash mashqlari:	3 ¹	
Tizzalarni ko'krakka tekkizib sakrash mashqlari;	3 ¹		
Tezlik bilan sakrash mashqlari;	2 ¹		
Belni o'ngga va chapga burib sakrash mashqlari;			
Sakragichda sakrash (bitta sakraganda 2-3 marta o'tkazish)			
Yakuniy qism 8-10 min	Tiklanish mashqlari:	5 ¹	Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.
	«Ko'pri», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.	3 ¹	

20. DARS KONSPEKTI

1. Mavzu: Taekvondochilarning umumiy va maxsus jismoni tayyorlash. (51-53 o'quv mashg'ulotlari).

2. Maqsad: Turli xil rakiblar bilan jang olb borish.

3. Kerakli jihozlar: xushtak, lapa, pratiktor, shetkey, sekundamer.

4. O'tkaziladigan joy: O'zDJTI Taekvondo zali.

5. Guruh: 17-113 guruh Bosqich – 1.

6. Vaqti: _____

	Mashg'ulotning borishi	Miqdor	Uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 16-20 min.	<p>1. Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko'tarib harakatlarish.</p>	<p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>	<p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">x</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakat-lanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.</p> <p>Qadam tashlab yurganda belni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p>
Asosiy qism 45-50 min	<p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>“Taekvondochi stpi” mashqini bajarish,</p> <p>“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s ten'yu)</p> <p>Taekvondo lapolarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1¹ tezlika.</p> <p>Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli taekvondochi undan himoyalanaadi; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.</p> <p>Birinchi raqamli taekvondochi uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli taekvondochi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.</p> <p>Brusda qo'llarni bukib yozish mashqlari</p> <p>Sakragichda sakrash mashqlari:</p> <p>Tizzalarni ko'krakka tekkizib sakrash mashqlari;</p> <p>Tezlik bilan sakrash mashqlari;</p> <p>Belni o'ngga va chapga burib sakrash mashqlari;</p> <p>Sakragichda sakrash (bitta sakraganda 2-3 marta o'tkazish)</p>	<p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>3x3¹</p> <p>8x3¹</p> <p>4¹</p> <p>2¹</p> <p>3¹</p> <p>3¹</p> <p>2¹</p> <p>2¹</p> <p>1¹</p> <p>1¹</p>	<p>Juftlikka bo'lish</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>Korin va bosh kismiga oyoklar yordamida zarbalar birish tizlika ishlash.</p> <p>SHTangani oldinga otganda oyoqda sakrash kerak.</p> <p>Zarba berganda gavda harakati.</p> <p>Gavda va oyoqlarni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Balantroqqa sakrash, sakraganda oyoqlar juft holatda tutish kerak.</p>
Yakuniy qism 8-10 min	<p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>	<p>5¹</p> <p>3¹</p>	<p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>

GLOSSARIY
TUSHUNCHALAR VA ATAMALAR MOHIYATI

Hujum	ustunlikka erishish yoki g'alabani qo'lga kiritish maqsadida amalga oshiriluvchi taktik harakat.	тактическое действие, имеющее целью достигнуть преимущества или победы.	tactical action, aiming to achieve the benefits or victory.
Chaqiriq (chorlash)	sportchining o'z raqibini faolroq harakat qilishga majbur qilishini anglatuvchi taktik harakati.	тактическое действие спортсмена, которым он заставляет противника перейти активным действиям.	the tactical action of the athlete that he makes the enemy go active.
Qo'shaloq (ikki karra) aldash	raqibning amalga oshiruvchi usuli yolg'ondakam ko'rinishda deb fikrlashi ko'rinishida raqibning taktik harakatlanishi.	- тактические действия противника, когда он выдает противнику действительный прием за ложный.	<i>tactics of the enemy when he gives the opponent a valid entry, false.</i>
Himoya (makki)	sportchining barmoqlar va bilakdan foydalanish orqali raqib hujumiga qarshilik ko'rsatishi ko'rinishidagi harakatlari.	действие спортсмена, с использованием кисти и предплечья, которым) можно отразить атаку противника.	the action of the athlete, using a hand and forearm, which) to repel the enemy.
Kombinatsiya	ma'lum bir aniq natijaga erishish uchun amalga oshiriluvchi harakatlar yoki ularning ketma-ketligidan tashkil topgan, tugallangan taktik harakat.	законченное тактическое сочетание действий или их последовательность для достижения определенного результата	a complete combination of tactical action, or a sequence to achieve a particular result
Usullar kombinatsiyasi	raqibning bitta usuldan himoyalaniishi davomida navbatdagi usulning amalga oshirilishi uchun qulay sharoit tug'ilishi asosida bajariluvchi usullar birligidan tashkil topadi.	сочетание приемов, при котором противник, защищаясь от одного приема, принимает удобное положение для выполнения последующего.	a combination of techniques, in which the enemy, being protected from one method, adopts a comfortable position to accomplish subsequent.
Qarshi usul	raqib qo'llagan usulga qarshi javob usuli.	ответный прием на прием противника.	reciprocal admission to the reception of the enemy.
Aldamchi harakatlar	oxiriga yetkazilgan usullar, qarshi usullar, egilishlardan tashkil topgan bo'lib, raqibni mos holatda himoyaga o'tishga majbur qiladi va, shuningdek, tegishli	приемы, контрприемы, рывки и другие действия, не доведенные до конца и заставляющие противника принять соответствующую	techniques, counter techniques, jumps and other actions not brought to an end and forcing the enemy to take appropriate protection, and as a

	texnikaning amalga oshirilishi oldidan shakllantiriluvchi harakatlarni tashkil qiladi.	защиту, а также являющиеся предварительными действиями перед применением соответствующей техники.	preliminary action before applying the appropriate technology.
Niqoblanish	sportchining o'z asl maqsadlarini raqibidan yashirishigaxizmat qiluvchi taktik harakatlari.	тактическое действие спортсмена, при помощи которого он скрывает от противника свои истинные намерения.	tactical action athlete, with which he hides from his opponent's true intentions.
Hujumga qayta chorlash	raqibni uning chorloviga javoban chaqiriq ko'rinishida amalga oshiriluvchi taktik harakatlar.	тактическое действие - прекращение активного действия спортсмена с целью вызвать противника на такие же действия.	тактическое действие - прекращение активного действия спортсмена с целью вызвать противника на такие же действия.
Ilgarilab ketish	sportchining hujumga o'tish harakatlari bo'lib, raqibning hujum qilishi bilan bir vaqtning o'zida ushbu harakatlarning amalga oshirilishi va undan tezroq bajarilishini anglatadi.	атакующее действие спортсмена, проводимое одновременно с атакующим действием противника, но выполняемое быстрее его.	tactical action - the termination of active actions of the athlete to cause the enemy on the same action.
Asosiy pozitsiyalar (holatlar)	sportchining sparring sharoitida u tomonidan qabul qilinuvchi turish pozitsiyasini ifodalaydi (ochiq va yopiq turish holatlari).	позиции спортсмена, принимаемые им в процессе спарринга относительно противника (открытая и закрытая стойки).	позиции спортсмена, принимаемые им в процессе спарринга относительно противника (открытая и закрытая стойки).
Takroriy hujum	bir xildagi harakatlar ketma-ketligi qatori amalga oshirilishini ko'zda tutuvchi taktik harakat bo'lib, bunda ulardan faqat so'ngisi hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi, qolganlari esa aldanchi harakatlardan tashkil topadi.	Повторная атака - тактическое действие, заключающееся в выполнении подряд одинаковых действий, из которых только последнее решительным, а все остальные - ложными.	A second attack is a tactical action consisting in executing the same actions in a row, of which only the last is decisive, and all the rest false.
Oyoq bilan to'siq qo'yish (pxal kori)	oyoqlarning harakatlanishi bo'lib, bunda sportchi raqibining oyoq kafti qismiga chang soladi. Bu asosiy yoki yordamchi usul elementi hisoblanadi.	Подсечка (пхаль кори) - движение ногой: спортсмен подбивает подошвенной частью стопы ногу противника. Основной или вспомогательный элемент приема.	Cutting (Pali measles) - move foot: athlete inciting the plantar part of the foot a leg of the opponent. Major or minor element of the reception.

Usul	ustunlikka erishish yoki g'alabani qo'lga kiritish uchun sportchining tugallangan harakatlaridan tashkil topadi.	Прием - законченное действие спортсмена, способ добиться преимущества или победы.	Technique - a complete action of the athlete, a way to gain an advantage or victory.
Razvedka	sportchining taktik harakatlari bo'lib, u yordamida raqib haqida ma'lumotlar to'playdi.	Разведка - тактическое действие спортсмена, при помощи которого он получает сведения о противнике.	Intelligence - tactical action of the athlete, through which he receives information about the enemy.
Texnika bo'limlari	texnik harakatlarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan, uning umumiy birligidan tashkil topadi.	Разделы техники - совокупность технических действий, связанных с особенностями их выполнения.	The sections of the technology - a set of technical actions related to their execution.
Bog'lanishlar	usullar, qarshi usullar va ularning ketma-ketlikda bajariluvchi elementlari birligidan tashkil topadi.	Связка - сочетание приемов, контрприемов и их элементов, проводимых последовательно.	Bunch - a combination of techniques, counterreceptions and their components carried out consistently.
Taktik tayyorgarlik usullari	sportchining hujumga o'tish va qarshi hujumga o'tishi uchun qulay sharoitlarni yaratishiga xizmat qiluvchi harakatlarini anglatadi.	Способы тактической подготовки - действия спортсмена, которыми он создает благоприятные условия для атаки или контратаки.	Methods of tactical training - the actions of the athlete that he creates favorable conditions for attack or counterattack.
Joyini qayta o'zgartirish harakatlari	hujum va himoyada (egilishlar) bilvosita qo'llaniluvchi samarali usullar.	Стен передвижение , эффективно используемое в косвенной технике атак и защиты (уклонов).	Step - movement, effectively used in indirect techniques of attacks and defense (slope).
Taekvondo texnikasi	g'alabaga erishish uchun qo'llaniluvchi, sportchigafoydalanish uchun ruxsat etilgan qoidalar asosidagi harakatlar yig'indisi.	Техника Таэквондо - совокупность разрешенных правилами действий спортсмена, применяемых для достижения победы.	Taekwondo training generally - a set of allowed actions of the athlete used to achieve victory
Tahdid	raqibning himoyadan chiqishiga majbur qiluvchi, sportchining taktik harakatlari.	Угроза - тактическое действие спортсмена, вынуждающее противника прибегать к защите.	<i>The threat of tactical action of the athlete, driving the enemy to seek protection.</i>

<p>Oyoq bilan zarba berish (chagi)</p>	<p>to'piqdan pastki qismdan foydalangan holatda hujum harakatlarining bajarilishi.</p>	<p>Удар ногой (чаги) - выполнение атак с использованием части ступни ниже щиколотки.</p>	<p>Kick (chagi) - <i>execution of attacks with the use of the foot below the ankle.</i></p>
<p>Qo'l bilan zarba berish (chirigi)</p>	<p>mushtning frontal qismidan foydalanib o'tish hujumga harakatlari.</p>	<p>Удар рукой (чириги) - выполнение атак с использованием фронтальной части кулака.</p>	<p>Punch (kirigi) - <i>execution of attacks using the front fist.</i></p>